DIÁRIO do litoral.com.br
DOMINGO, 5 DE NOVEMBRO DE 2017 • CADERNO SEMANAL

UMA VIAGEM A UM PASSADO PRESERVADO, SÓ EM PARATI

O CUIDADO NA HORA DE ESCOLHER O ESTILO DO CABELO

CIGARRO TRANSFORMA OS OSSOS EM FUMAÇA!

QUANDO CALAR É OURO

EM UM MUNDO REPLETO DE RUÍDOS COMO O QUE VIVEMOS HOJE, SABER CALAR NA HORA CERTA DEMONSTRA SABEDORIA

Lilian Freire, colaboradora, *é Coach Integrativa Sistêmica, palestrante e instrutora. Graduada em Marketing, Gestão de Pessoas e Analista de Sistemas. Como Coach, realiza atendimentos individuais e corporativos, com ferramentas e técnicas de PNL e Constelações, em uma abordagem clara e eficaz.*

Quando calar é ouro

Em um mundo repleto de ruídos como o que vivemos hoje, saber calar na hora certa demonstra sabedoria

Há um provérbio famoso que diz "Falar é prata, Calar é ouro" e, realmente, em determinados momentos, o silêncio pode nos ajudar bastante.

Há ocasiões em que falar demais pode comprometer nosso marketing pessoal e nossa imagem positiva perante as outras pessoas.

Quanto mais falamos dos nossos problemas, mais colocamos o nosso foco neles. Por isso, desavenças familiares, discussões entre casais, problemas entre amigos precisam ser resolvidos rapidamente e entre as pessoas envolvidas. Divulgá-los entre outras pessoas pode aumentar ainda mais o atrito.

Comentários sobre restrições físicas como dificuldades para dormir, alimentos que não podem ser consumidos, questões de saúde que já estão sendo observadas por médicos especializados também precisam ser tratados com cuidado em conversas, pois podem cansar o ouvinte e nos expor sem necessidade.

Alguns assuntos são mais íntimos e podem ser guardados apenas para você e para as pessoas mais próximas de sua convivência.

O provérbio "Falar é prata, Calar é ouro" também se aplica muito bem quando vamos criticar outras pessoas.

Antes de criticar alguém, pare e pense: você gostaria de ser criticado dessa forma? Gostaria que outra pessoa falasse de você, o que você está comentando sobre essa pessoa? Com essa "peneira", silenciar fica bem mais fácil.

A "peneira" também é importante em outros momentos: sempre que for entrar em uma discussão sobre um tema polêmico, como religião, futebol, política, preferências sexuais e assuntos que fazem a conversa ganhar um rumo mais tenso. Lembre-se que, muitas vezes, silenciar pode ser o melhor remédio!

Até a próxima!

CASA BRANCA EDUCAÇÃO
(13) 3233.5258
R. Machado de Assis, 454
Boqueirão - Santos/SP

LILIAN FREIRE
COACH

INDICADO PARA:
- Problemas de relacionamentos familiares
- Aumento de autoconhecimento
- Problemas profissionais
- Falta de produtividade em empresas
- Medo de falar em público
- Falta de atenção e foco

Espaço San Rafael - Rua Rio Grande do Norte, 70 - Sala 9 - Pompéia - Santos/SP

Agende seu horário
(13) 99785.9025

Enfrentando a menopausa de cabeça erguida

A menopausa é um acontecimento natural na vida de todas as mulheres, embora poucas digam que os sintomas pareçam normais.

As ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, cansaço e outros incômodos podem fazer dessa etapa uma das fases mais difíceis da vida, tanto em termos emocionais quanto físicos. O que não impede as mulheres de serem felizes também durante a fase da menopausa.

A questão tem ainda mais importância com o aumento da expectativa de vida: atualmente, considerando que a última menstruação ocorre por volta dos 50 anos, um terço da vida da mulher acontece depois da menopausa. E é preciso garantir que essa longa etapa seja percorrida com o máximo de saúde e qualidade de vida.

Embora o termo "menopausa" tenha sido criado para designar a última menstruação (a primeira é chamada "menarca"), hoje em dia chama-se menopausa todo o período de mudanças no organismo feminino, desde as primeiras alterações hormonais até a última menstruação.

Já os médicos chamam esse período de "climatério", que é a transição da fase reprodutiva, que começa com a menarca e termina com a menopausa, para a não reprodutiva, em que os ovários deixam de funcionar.

Essa transição acontece quando acabam os óvulos que toda mulher traz desde o nascimento e que são liberados a cada ciclo menstrual. Sua principal característica é a diminuição da produção dos hormônios estrógeno e progesterona pelos ovários, até a parada completa.

A diminuição dos níveis hormonais atinge todas as mulheres e começa por volta dos 40 anos. Já a menopausa (última menstruação) ocorre entre os 48 e 55 anos (o mais comum é aos 51). Quando ocorre em mulheres com menos de 40 anos é chamada de menopausa prematura. Não há como precisar ou definir quando ocorrerá a menopausa.

O estrogênio é o hormônio básico da mulher. Sua produção começa na adolescência, quando é responsável pelo aparecimento dos sinais sexuais secundários, como pelos púbicos, formas arredondadas do corpo etc, e vai até a menopausa.

O estrogênio está envolvido em diversas funções e características do organismo, como textura da pele e da vagina, distribuição de gordura no corpo, equilíbrio das gorduras no sangue (colesterol), fixação de cálcio nos ossos, autoestima e memória.

Assim, embora algumas mulheres passem pelo climatério sem grandes transtornos ou até sem sentir nada, outras podem sofrer com:

- irregularidade dos ciclos menstruais;
- ondas de calor: vermelhidão súbita na face e no tronco, sensação intensa de calor no corpo e transpiração excessiva, sentidas por cerca de 80% das mulheres no climatério. Podem aparecer a qualquer hora e muitas vezes são tão desagradáveis que chegam a interferir nas atividades do dia-a-dia;
- suor noturno;
- diminuição do desejo sexual: em geral causado pela reação negativa da mulher às mudanças;
- a vagina sofre alterações: fica mais estreita e curta, perde a elasticidade e o tecido fica frágil. Diminui a secreção e podem aparecer inflamações;
- dor durante o ato sexual: resultante das alterações vaginais;
- aumento da frequência urinária, às vezes com ardência;
- diminuição do brilho da pele e uma distribuição de gordura mais masculina, ou seja, na barriga;
- aumento do colesterol ruim;
- diminuição da atenção e memória;
- insônia, irritabilidade e ansiedade: a alteração hormonal afeta as reações do cérebro;
- depressão

O primeiro passo para enfrentar esta nova fase é falar com o ginecologista e nem pensar em tomar qualquer remédio sem a orientação do médico, principalmente quando o assunto é reposição hormonal, que é uma das poderosas armas contra estes sintomas. Somente o médico é quem está apto a recomendar o tratamento adequado que é individual e varia de mulher para mulher. Paralelamente, é preciso encarar a nova fase com otimismo, saber que não é doença, amar-se muito, praticar atividades físicas e cuidar da alimentação, a qual deve ser a mais natural possível.

DIÁRIO do litoral.com.br

Diretor-Presidente SERGIO SOUZA
Diretor Geral ALEXANDRE BUENO
Diretora de Redação TATYANE CASEMIRO
Diretora Administrativa DAYANE FREIRE

Jornal Diário do Litoral Ltda · Fundado em 1998 · **Agências de notícias:** Agência Estado, Folhapress, Associated Press e GB Edições · **Emails:** editor@diariodolitoral.com.br, publicidade@diariodolitoral.com.br, site@diariodolitoral.com.br, fotografia@diariodolitoral.com.br, leitor@diariodolitoral.com.br · **Comercial e Redação:** Avenida Senador Feijó, 634 - Vila Mathtias - Santos - SP . Fone: (13) 3301.9777 · **Parque Gráfico:** Rua General Câmara, 254 - Centro - Santos - CEP: 11.010-122 Fone: (13) 3226-2051 . **São Paulo:** Rua Tuim, 101-A - Moema, São Paulo - SP - CEP 04514-100 - Fone (11) 3729-6600 · Matérias assinadas e opiniões emitidas em artigos são de responsabilidade de seus autores.

Jornal Associado ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS
Auditador por Fundação Vanzolini

Reprise no canal pago

A partir deste domingo, às 20 horas, o GNT exibirá cinco episódios na sequência, a partir da primeira temporada de "Tapas & Beijos" da atração que foi um dos grandes sucessos da Globo. A série retrata o dia a dia de Fátima (Fernanda Torres) e Sueli (Andréa Beltrão), divididas entre os dilemas da vida pessoal e os causos do trabalho. O "Especial Fim de Ano GNT" pretende celebrar o protagonismo da mulher de forma leve, bem-humorada e com duas personagens icônicas.

Para relembrar e se divertir. Direto do túnel do tempo, Angélica volta ao "Vídeo Show" para gravar uma temporada especial do "Video Game", quadro em que famosos disputam seus conhecimentos sobre o mundo da TV. A partir de amanhã, a apresentadora terá novos programas do quadro que apresentou durante dez anos na atração. Animada, ela comenta a alegria em gravar novamente. "Estou muito feliz com esse retorno. Muito bom relembrar e celebrar, depois de seis anos, o 'Vídeo Game' que comandei por tantos anos. Há 21 anos estou na Globo e dez deles foram comandando o 'Vídeo Game'. A comemoração dessa temporada vai ser uma grande festa e eu tenho certeza de que vamos nos divertir bastante", conta Angélica.

Sem contrato. Depois de atuar durante 27 anos na emissora, Carolina Ferraz não teve seu contrato renovado com a Globo. No entanto, a atriz parece não guardar mágoas e está pronta para seguir com sua carreira em outro canal.

Boa dica. Ana Hickmann conta que toma, no mínimo, um litro de chá verde por dia. Este seria um dos seus segredos para manter o peso em dia.

Mãe simples e dedicada. Segundo a imprensa americana, Katie Holmes e sua filha Suri, fruto do relacionamento com Tom Cruise, tem uma vida simples e sem luxos, apesar de as duas morarem numa belíssima casa em Calabasas, na Califórnia. A atriz tem dito que cuida da filha sozinha e que a menina é sua prioridade. Suri Cruise tem 11 anos de idade.

Hamburgaria. Para quem gosta de hambúrguer uma ótima opção é experimentar o hambúrguer da hamburgueria "Yámã!", que fica no bairro da Tijuca, no Rio de Janeiro. A lanchonete é de propriedade do ator Marcello Antony.

Só aos domingos. Geraldo Luís continua na Record frente ao seu programa dominical. Ainda sem definição quando ao projeto de um programa noturno diário.

Mãezona. Outro dia Giovanna Ewbank postou nas redes sociais fotos dos desenhos feitos por sua filha Titi. A própria atriz se intitula "mãe coruja".

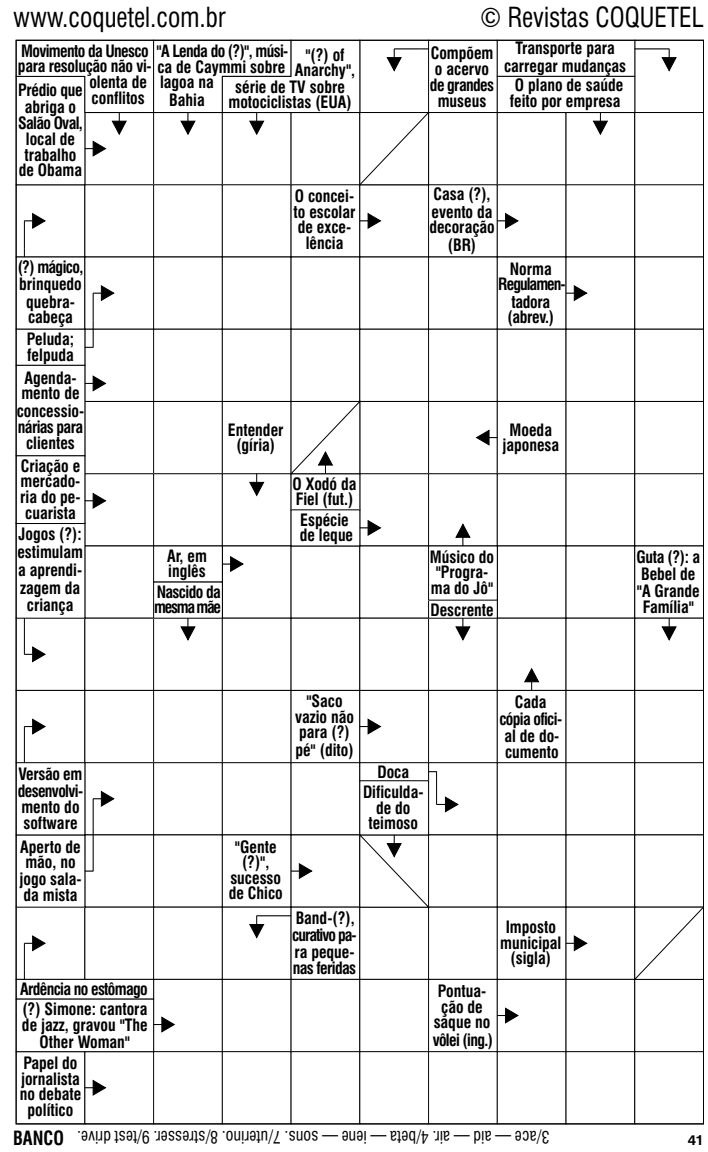
Viagem

Nas vésperas de seu aniversário, Mickey Mouse surpreenderá alguns de seus maiores fãs em oito lugares do mundo: antes do grande dia em 18 de novembro, a maior estrela da Disney viajará para emocionantes lugares, como Chile, Canadá, Japão, China, Inglaterra e Estados Unidos. Esses mágicos momentos serão capturados e compartilhados nos canais de televisão da Disney e nas páginas do Facebook, onde os fãs poderão curtir novos conteúdos durante todo o mês. Além disso, o Mickey Mouse irá visitar os estúdios do "Good Morning America" em Nova York no próximo dia 15 de novembro.

89 anos. No ano passado Mickey Mouse, o camundongo mais querido e famoso do mundo também comemorou se aniversário no set do programa da emissora americana ABC News "Good Morning America" em 2016 Mickey visitou Los Angeles, Quioto, Shangai, Roma, Paris, Cusco e Rio de Janeiro. Sim, ele veio ao Brasil no ano passado! O aniversário do personagem mais famoso criado por Walt Disney é comemorado em homenagem à estreia de seu primeiro filme de cinema, "Steamboat Willie", em 18 de novembro de 1928, no Colony Theatre da cidade de Nova York.

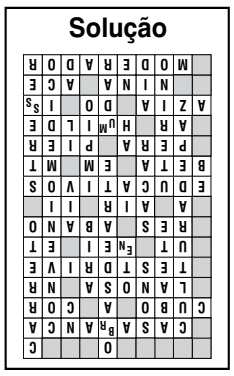
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/ace — aid — air. 4/beta — iene — sons. 7/uterino. 8/stresser. 9/test drive. 41

Solução



Lasanha *de Abóbora e Queijo*

Ingredientes: 500 gramas de massa de lasanha pré-cozida; 1 quilo de abóbora madura picada; 2 colheres (sopa) de óleo; 1 cebola picadinha; 1 xícara (chá) de água; 1 dente de alho espremido; sal e pimenta-do-reino a gosto. Preparo: Numa panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola. Junte a abóbora e a água. Cozinhe até ficar macio e a água evapore completamente. Retire do fogo, amasse a abóbora ainda quente até obter purê. Reserve. Molho: 400 gramas de filé de peito de frango moído; 1 dente de alho picado; 2 colheres (sopa) de óleo; 2 colheres (sopa) de margarina; 2 colheres (sopa) de farinha de trigo; 3 xícaras (chá) de leite; 300 gramas de queijo mussarela ralado; 200 gramas de queijo parmesão ralado; sal e pimenta-do-reino a gosto. Preparo: Tempere a carne de frango com alho, sal e pimenta-do-reino. Deixe "tomar gosto" durante aproximadamente 1 hora. Leve uma panela ao fogo, coloque o óleo e doure a carne de frango por igual. Retire do fogo e reserve. Na mesma panela, acrescente a margarina e a farinha de trigo. Mexa continuamente, misturando e dourando a farinha por igual. Acrescente o leite e continue mexendo até ferver e obter uma mistura cremosa e homogênea. Acrescente o frango e o purê de abóbora; misture bem. Reserve. Montagem: Num refratário, coloque uma fina camada de molho, cubra com a massa, faça nova camada de molho, coloque queijo mussarela e queijo parmesão e novamente uma camada de massa. Proceda assim até o término dos ingredientes, sendo que a última camada deverá ser de molho e queijos. Leve ao forno preaquecido (180º) e asse durante aproximadamente 20 minutos. Dica: Frite a carne de frango até ficar sequinha. Caso deseje Lasanha mais molhada, prepare uma receita extra do molho. Cuidado para não queimar a farinha de trigo, esta deve ficar ligeiramente amarelada. Se quiser, aumente a quantidade de queijo mussarela, substitua (ou acrescente) por outro tipo de queijo de sua preferência. Variação: decore com pinhole ou castanha do pará.

Lasanha de Frango

Ingredientes: 1 peito de frango cozido na água e desfiado; 500 gramas de queijo mussarela fatiado; 400 gramas de presunto fatiado; 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida; 200 gramas de requeijão cremoso; 2 tabletes de caldo de galinha; 400 ml.de leite; 200 gramas de creme de leite; 2 colheres (sopa) de farinha de trigo; 3 colheres (sopa) de manteiga; 1 cebola média picada; molho de tomate a gosto (opcional). Preparo: Numa panela, misture bem o leite, a farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 cubo de caldo de galinha. Leve ao fogo e, mexendo sempre, cozinhe até ferver e engrossar. Retire do fogo e junte o creme de leite. Misture bem e reserve. Em outra panela, coloque a manteiga restante e refogue a cebola até murchar. Junte o frango cozido e desfiado e frite até ficar dourado por igual. Reserve. Montagem: Num refratário, coloque um pouco de molho branco e molho de tomate. Faça uma camada de massa, cubra com presunto, queijo e frango. Sobre o frango, coloque uma camada de requeijão e mais molho branco e de tomate a gosto. Cubra com requeijão, 1 camada de presunto, 1 camada de queijo e 1 camada de massa. Coloque mais molho e repita o processo. A última camada deverá ser de molho, requeijão e mussarela. Leve ao forno preaquecido (180º) e asse durante aproximadamente 20º minutos. Retire do forno e sirva a seguir. Dica: Se preferir, use apenas molho branco.

Torta de Pêssego e Laranja

Ingredientes: 250 gramas de massa folhada descongelada; 6 metades de pêssegos em calda, escorridos e picados; ½ colher (chá) de raspas de casca de laranja; ½ xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente; ½ xícara (chá) de açúcar; 2 ovos; 1 ¼ xícara (chá) de amêndoas picadas; margarina para untar. Glacê: 1/3 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro; 2 colheres (sopa) de suco de laranja morno. Preparo: Preaqueça o forno em temperatura média (180º). Unte com margarina uma fôrma redonda (20 cm de diâmetro) de fundo removível. Abra a massa e forre a fôrma. Reserve. Misture os pêssegos com as raspas de laranja e espalhe sobre a massa. Bata a margarina com o açúcar até ficar esbranquiçado e fofo. Junte os ovos, um de cada vez, as amêndoas e misture bem. Espalhe sobre a massa e alise a superfície. Asse no forno por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja firme e dourado. Deixe esfriar na fôrma por 10 a 15 minutos. Depois retire da fôrma e coloque no prato de servir. Peneire o açúcar e junte o suco de laranja até ficar uma mistura lisa. Com um pincel, passe o glacê em toda torta. Sirva morna ou fria. Dica: Se quiser, substitua a amêndoa por outra castanha de sua preferência. E ainda, ao invés de pêssegos, use geléia de damascos ou morangos cozidos com açúcar ou abacaxi em calda. Nunca use frutas cruas. A massa folhada é encontrada pronta congelada.

Creme de Milho com Linguiça

Ingredientes: 1 maço de almeirão médio; 250 gramas de linguiça calabresa fatiada; 1 colher (sopa) de óleo; 2 dentes de alho; 1 colher (sopa) de toucinho defumado picado; 150 gramas de farinha de milho; ½ litro de leite; 1 colher (chá) de sal. Preparo: Lave as folhas do almeirão e pique em pedaços grandes. Coloque numa panela com um pouquinho de água e sal a gosto e cozinhe até levantar fervura. Retire do fogo, escorra e reserve. Aqueça o óleo e refogue os dentes de alho, junte a linguiça e o almeirão reservado. Frite em fogo forte, mexendo sempre. Acrescente o toucinho defumado. Abaixe o fogo e refogue até cozinhar a linguiça. Reserve aquecido. Em outra panela, misture o leite, a farinha de milho e o sal. Mexendo sempre, cozinhe até engrossar. Sempre mexendo, deixe ferver durante 1 minuto. Despeje o creme numa fôrma de bolo inglês molhada com água. Na hora de servir, desenforme no prato de servir e guarneça com o refogado de almeirão e linguiça. Dica: O creme de milho vai bem também acompanhado de queijo parmesão ralado ou outros queijos de sua preferência. E ainda, com molho de carne moída ou de peito de frango. Se quiser, substitua o almeirão por couve ou chicória os quais poderão ser adicionados diretamente no refogado se alho, sem prévio cozimento em água.

UMA VIAGEM A UM PASSADO PRESERVADO, SÓ EM Paraty

Paraty é uma cidade paradisíaca, destino obrigatório em qualquer estação, mas no Verão é tudo mais lindo por lá. Tombada pelo Patrimônio Histórico, tornou-se um monumento nacional, nada em sua arquitetura pode ser modificado, sendo que até mesmo a pintura dos imóveis precisa ser autorizada pela prefeitura local porque as cores originais têm que ser mantidas. As ruas centrais, que conservam o calçamento original de pedras, só podem ser percorridas a pé, uma vez que é proibido o tráfego de veículos.

Município do Rio de Janeiro, Paraty é uma das cidades mais antigas do Brasil. Localizada a 236 quilômetros da capital e 330 quilômetros de São Paulo, o acesso é feito pela Rodovia Presidente Dutra. Sua arquitetura e história remontam ao Século XVI, têm dezenas de cachoeiras, mais de trezentas praias e sessenta e cinco ilhas.

O Centro Histórico de Paraty, maior e mais harmonioso conjunto arquitetônico colonial do Brasil, reúne, entre seus 33 quarteirões, cerca de 400 construções preservadas. Primeiramente habitada pelos índios Guaianás, Paraty foi povoada entre os Séculos XVI e XVII, e a cidade, fundada em 1667. A partir de 1726, começou a receber configuração urbana, com base na Engenharia Militar, e também uma arquitetura fortemente influenciada pela Maçonaria, com fachadas e colunas das edificações ornadas com símbolos.

Assim como todas as igrejas de Paraty, a Igreja da Santa Rita possui fachada voltada para o mar. Foi aberta ao público em 30 de junho de 1722, tornando-se a mais antiga igreja do local devido às demolições da Capela de São Roque, das antigas Matriz e Igreja de Nossa Senhora do Mamanguá. Existe nesse anexo um poço de água transparente que muitos acreditam ser milagrosa. Nos fundos da igreja está o Museu de Arte Sacra.

Até meados do Século XVIII, Paraty foi o segundo porto do País, sendo o caminho obrigatório para o envio de cargas, especialmente o ouro vindo de Minas Gerais, para o Porto de Santos. Foi também um porto seguro para milhares de maçons que fugiam da Inquisição da Igreja Católica.

Entre 1930 e 1960, a cidade ficou isolada do resto do Brasil por falta de uma via de acesso e seus moradores mantiveram o estilo de vida do Século XIX. Sua vocação turística foi descoberta na década de 60 quando empresários paulistas fizeram um loteamento na Praia do Jabaquara e construíram uma estrada até Paraty.

No verão, além das praias e do banho de mar, os passeios de saveiros e barcos constituem uma atração especial para o turista. A exploração de trilhas montanhosas que cruzam cachoeiras e atravessam a Mata Atlântica é mais uma opção que ganha cada vez mais adeptos, despertando assim a sua vocação para o Ecoturismo.

As montanhas mais impressionantes são a Serra Geral de Paraty, onde se localiza ao Serra da Bocaina, e o pico mais alto é o Cuscuzeiros com 1227 metros. E ainda têm as cachoeiras.

Tudo isso pode ser visto e aproveitado com os diversos grupos de monitores que ajudam os "exploradores" a conhecerem o lugar sem nenhum risco. O passeio pode ser feito a pé, de bicicleta, a cavalo ou de carro. Fica a gosto do freguês.

Imperdível também é uma visita à Fazenda Engenho Murycana, localizada no quilômetro 6 da estrada que leva para a cidade de Cunha. Fundada no Século XVII, tem várias atrações como o Museu de Antiguidades, mini zoológico, passeios a cavalo, mini pôneis, playground e um magnífico alambique que produz a famosa aguardente “Murycana”, envelhecida em tonéis de carvalho e cerejeira, e destilada sob fogo de lenha.

Tanta cultura é bom, mas e as praias? O lugar tem nada menos que trezentas delas espalhadas pelo continente e ilhas. O acesso para a maioria delas tem que ser feito de barco, mas vale à pena. Para quem gosta de mergulhar, as agências de turismo locais oferecem aulas sobre técnicas de mergulho autônomo com turismo subaquático. Existem ainda roteiros que incluem mergulhos e caminhadas em áreas de proteção ambiental, incluindo visitas às ruínas na Baía de Paraty.

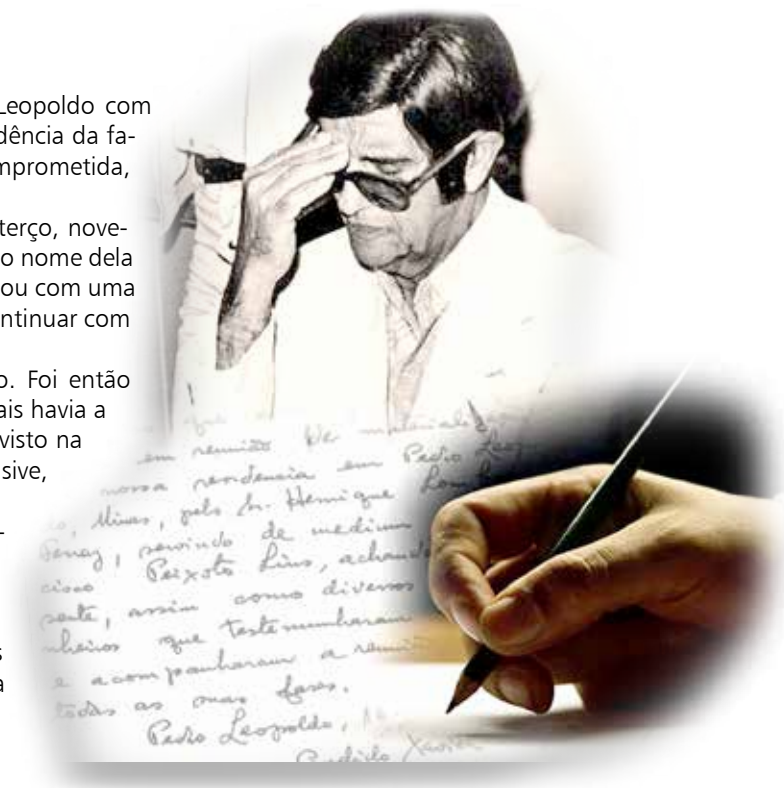
Paraty mantém uma bela estrutura para atender os turistas. São dezenas de opções de hospedagens, com apartamentos de luxo, ou não, todos incluindo café da manhã. Nos restaurantes, os cardápios oferecidos são variados oferecendo frutos do mar até carnes e massas. Tem também inúmeros bares com música ao vivo. Destaque também deve ser dado ao artesanato local, sendo que os preços são para todos os bolsos.

Sem dúvida, é um dos lugares mais lindos do Brasil. Procure um agente de viagens e conheça os inúmeros pacotes oferecidos. Vale à pena conferir!

José Conceição de Abreu é Kardecista e apresentador de rádio e Tv.

Coisas de Lá e de Cá

Chico Xavier e sua grande educadora



Houve uma situação muito curiosa ocorrida em Pedro Leopoldo com um médico amigo do médium Chico Xavier. Ao visitar a residência da família, constatou que a mulher estava realmente bastante comprometida, mas não disse nada, apenas que nada mais havia a fazer.

Seu marido, fervorosamente religioso, apenas rezava, o terço, novenas e por aí. Entretanto, alguém da família sugere que levem o nome dela para o centro, pois Chico haveria de ajudar de alguma forma ou com uma receita. Nada disso houve, o papel retornou escrito assim: "continuar com o tratamento médico. Preces, preces, preces".

Aproximadamente um mês depois a mulher foi a óbito. Foi então revelado o diagnóstico, portanto, todos sabiam que nada mais havia a ser feito. Ainda assim, ficou uma dúvida, pois o médico era visto na região como aquele que tem um raio X nos olhos, era inclusive, médico de Chico.

Foi esse médico que operou Chico de uma hérnia estrangulada em virtude das garfadas que sua madrinha dava nele. Foram esses ferimentos que causaram a tal hérnia estrangulada.

Diante desses fatos, em conversa com Chico, ele jamais comentava algo contra sua madrinha, e sim afirmava: "Minha grande educadora."

SANTOS
ganhará um
novo jornal.
Aguardem!

O cuidado na hora de escolher o estilo do cabelo

Cabelos! Os cabelos são as maiores vítimas das mulheres. Haja fios para aguentar tanta mudança e tanto procedimento químico. Talvez nada mude tanto de cor e forma como os cabelos das mulheres. Praticamente a cada dia tem uma novidade. Difícil mesmo é encontrar uma mulher que ainda não mudou nada no cabelo e conserva a sua cor original. Tingir os cabelos não é mais para cobrir fios brancos, alias o termo "tingir" nem é mais usado nos salões.

Os tons loiros continuam sendo os preferidos seguidos pelo platinado. Mas não pensem que os fios escuros foram esquecidos, eles estão super na moda e ganham nuances de marrom, cobre e vermelho. Assim, você já percebeu que as mechas é que são as queridinhas. Puxa um fio daqui, outro dali, mais perto da raiz, ou nas pontas dá-lhe descolorante e tonalizante, para finalizar.

Na verdade, cabelo é uma coisa que dá trabalho e provoca o maior estresse na mulher quando não está da maneira que ela gostaria que estivesse. Os bons profissionais no ramo regularmente fazem cursos e se inteiram das novas tendências, pois as novidades não param de chegar, quer seja nos formatos, penteados e produtos para coloração e tratamento.

E mais, os famosos ditam a moda. Atrizes e modelos fazem a cabeça das mulheres que não titubeiam em copiar essa ou aquela tendência. E os homens também adoram uma novidade para os cabelos.

O problema é que nem sempre o que é bonito em uma, fica bom na outra porque obrigatoriamente tem que se levar em conta as características físicas de cada mulher. Aquela que quer realmente ser fashion e elegante, não pode perder isso de vista.

Mulheres que têm o rosto ovalado, ou seja, que têm a testa alta e o queixo um pouco comprido, podem optar por uma franja na altura do queixo ou cortes curtos, crespos e ondulados. Se os cabelos forem lisos e longos pode-se optar por um repicado nas pontas para dar volume.

Os fios mais longos ganham mais leveza se foram repicados nas pontas. Nesse caso, é bom não descuidar da hidratação

Manter os fios naturais é uma boa medida. O segredo é sempre usar produtos específicos para cada tipo de cabelo

Mulheres de rosto redondo devem ter um cuidado extra porque uma má combinação pode dar a impressão de que se está com o peso acima do desejado. Os cabelos de fio reto alongam a silhueta; quem tem cabelos crespos deve usá-los curtos e repicados. É bom evitar permanentes e cabelos puxados para trás.

Quem tem o rosto um pouco saliente, o queixo fino e a testa larga devem evitar franjas muito curtas e preferir um corte repicado em toda a extensão dos cabelos.

Quando o rosto é quadrado os cabelos curtinhos ou repartidos no meio devem passar longe. Combinam os cortes retos e com franjas desfiadas; e ainda o chanel e franjas costumam fazer bom efeito.

Seja lá qual for o corte ou o processo pelo qual passou o cabelo, os fios devem ser sempre tratados com xampus e cremes adequados à condição do cabelo. E não precisa ser os mais caros; existem bons cosméticos para os cabelos com preços bem acessíveis.

Uma boa hidratação pode ser feita em casa, mas nada substitui um bom profissional do ramo. Os bons salões usam produtos da chamada "linha profissional", os quais são mais eficazes contra os danos causados por processos químicos, também evite fazer a coloração dos cabelos em casa, os fios poderão ficar manchados e o resultado final será desastroso.

Antes do secador, use produtos termoativos, que liberam os seus "benefícios" através do calor. Eles protegem os fios e ainda garantem um brilho extra.

Lembrando que o cabelo finaliza qualquer produção. Se você optou por mudar radicalmente o visual aderindo aos tons claros, regularmente tonalize a raiz e hidrate os fios. Caso contrário, você passará a imagem de descuidada. Sabe aquela história "fiz mechas e agora só volto ao salão daqui há cinco meses!" Nem pensar.

Mudar o visual é bom para a autoestima, mas o melhor mesmo é ter os cabelos com cara de bem cuidados.

Cigarro *transforma os ossos em fumaça!*

O assunto "tabaco" dá mesmo o que falar. É sabido que o fumo causa sérios danos aos pulmões, mas o que poucos sabem é que esta droga também é capaz de causar outras lesões, como nos ossos, cegueira e envelhecimento precoce da pele.

As mulheres são grandes prejudicadas nisso; quando na menopausa, ela perde cerca de 0,5% de massa óssea anualmente e isto faz parte do processo de envelhecimento, mas quando é fumante perde mais de 1% ao ano.

O mecanismo desta perda está ligado à interação entre o fumo e o estrógeno, além da liberação de radicais livres, os quais atuam antagonicamente ao hormônio feminino. Há uma diminuição da função da célula que produz a matriz óssea, chamada de osteoblasto, pela diminuição da concentração de oxigênio no sangue.

Segundo especialistas em Ortopedia, o fumante que quebra um osso também demora mais para se curar do que quem não fuma. O grande risco de fraturas está ligado ao número de cigarros fumados ao dia, e este é maior entre as pessoas de pele clara e magras, que praticam pouca ou nenhuma atividade física. Ao parar de fumar, o risco de fraturar o fêmur, por exemplo, só diminui após dez anos.

Quando se trata de outras lesões, o cigarro também pode causar dor nas costas e hérnia de disco, frear o processo de cicatrização de feridas, pois diminui o fluxo de sangue na pele e atrasa a consolidação de fraturas.

O fumante, de modo geral, costuma ter hábitos de vida nocivos à saúde, como erros na alimentação e sedentarismo. Isto, isoladamente, já seria motivo para o aumento da incidência de dores nas costas, comum em pessoas acima do peso e com musculatura mal condicionada. No caso específico da ocorrência de hérnias de disco, a chance de cura após o tratamento cirúrgico da mesma é menor para quem fumou nos últimos 15 anos ou mais. Há também maior incidência de hérnias de disco em quem fuma. Estudo envolvendo gêmeos idênticos, no qual um fumava e outro não, a incidência de dor nas costas não variou, mas a ressonância magnética da coluna vertebral mostrou discos mais doentes no grupo que fumava, o que predisporia ao aparecimento de hérnias e sintomas. Parece que a causa desta alteração está ligada a uma nutrição menor do disco e dos tecidos ao redor, pela baixa concentração de oxigênio e por fenômenos de micro oclusão de pequenos vasos sanguíneos, resultado de alterações na coagulação do sangue motivadas pelo fumo. Homens e mulheres acima de 50 anos têm três vezes mais chance de ter dor nas costas quando fumam mais que um maço ao dia. Por algum motivo, esse risco não ocorre em mulheres fumantes entre 30 e 40 anos, quando comparado às não fumantes.

O cigarro diminui o fluxo de sangue na pele, pela vasoconstrição periférica causada diretamente pela ação da nicotina, além também da diminuição da concentração de oxigênio, substituído pelo monóxido de carbono. Há diminuição da síntese de colágeno e consequente dificuldade de cicatrização. Isto vai contribuir também com aumento expressivo nas infecções pós-operatórias, pela falta de cicatrização no tempo correto.

Ainda segundo estes mesmos especialistas, podem surgir também doenças reumáticas, tais como a artrite reumatoide, esta que é significativamente mais elevada em mulheres que fumam ou já fumaram.

Um estudo envolvendo mais de 100 mil pacientes demonstrou que a ocorrência de artrite reumatoide é significativamente mais elevada na mulher que fuma ou que já fumou, principalmente se o volume diário de cigarros foi maior que 15.

Assim, mais do que parar de fumar para evitar a morte precoce, o objetivo de largar o cigarro envolve melhora na qualidade de vida e no bem-estar do dia a dia.

Tomar banho *é muito bom!*

As crianças merecem atenção especial quando o assunto é higiene e beleza

Quem falou que os bebês não têm seu ritual de beleza? Mesmo o banho sendo algo natural e necessário para a higiene e saúde dos pequenos, trata-se de um momento único que também ocupa espaço na indústria cosmética.

Assim, as mamães tem à sua disposição uma infinidade de produtos, de várias marcas e de vários preços. Todos, sem exceção, prometem hidratar e limpar suavemente a pele do bebê, lavar os cabelos e perfumar. Sem falar nas linhas de produtos combinados que atendem os bebês e as mamães. E quem não gosta de abraçar um bebê cheirosinho!

Apesar de tanta diversidade, é preciso ter cuidado na hora de escolher os produtos que farão a higiene e a beleza dos pequeninos.

Primeiramente quem tem a palavra é o pediatra. Se o bebê não é propenso a alergias, melhor, mas é bom sempre optar por produtos adequados e de qualidade. De olho na procedência e nos rótulos, a mamãe poderá escolher entre os sabonetes formulados com ingredientes hidratantes e fragrâncias diferentes.

As embalagens de sabonetes, xampus condicionadores e colônias são desenvolvidos bem ao gosto dos pequenos. Não faltam bichinhos cheios de bons produtos para alegrar o banho deles.

A hora do banho é um momento especial na vida do bebê, momento de muito carinho entre a mãe e seu filho, e fundamental para a sua higiene. Por isso, prepare o ambiente, não permita que nada interrompa o ritual do banho, deixe o ambiente aconchegante e cheiroso. Se perceber que não incomoda o bebê, deixe de fundo uma música suave e em som baixo.

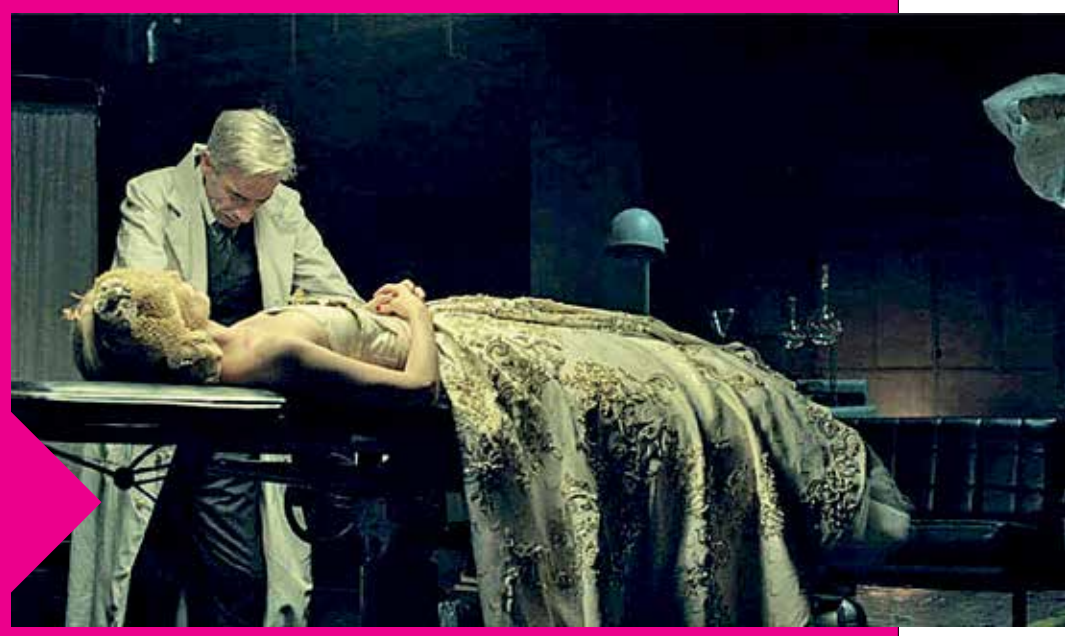
Dica importante, nunca (jamais!) deixe o seu bebê sozinho durante o banho. Para isso prepare tudo com antecedência, ou seja, deixe separados a toalha (que deve ser usada somente por ele), os produtos de higiene, pomadas, roupinhas e fraldas. Desligue algo que eventualmente esteja cozinhando no fogão ou livre-se de alguma situação que requeira a sua atenção. Primeiro encha a banheirinha, verifique a temperatura da água e só depois coloque o bebê e dê andamento ao banho. Caso precise atender ao telefone ou a campainha, interrompa o banho, enrole o bebê na toalha e leve-o com você.

E, mesmo depois que as crianças crescem, os pais devem ficar atentos ao momento do banho. De modo geral, a partir dos 3 ou quatro anos de idade, é normal que as crianças passem a ter suas preferências; eles se sentem atraídos por embalagens e cores e é muito saudável que exerçam a sua independência escolhendo este sabonete, ou aquele xampu, mas os papais e mamães precisam ficar atentos quanto à qualidade de tais escolhas. Caso não sejam adequadas, nada como uma boa conversa para explicar que são prejudiciais à saúde. Talvez tenha algum choro e "birra", mas ouvir um não também faz parte do aprendizado da criança.

E, para deixar os minutos do banho ainda mais prazerosos, nada como sabonetes que limpam e proporcionam maciez, por isso estes devem ser formulados com agentes emolientes e também serem dermatologicamente testados.

O bebê desde cedo começa a entender a necessidade de higiene e gosta disso porque é "embalado" pelo cheiro e bem-estar que o banho lhe traz. Conforme cresce, ele mesmo fará suas escolhas, tornando-se adulto mais consciente das necessidades do seu corpo e relacionando-se bem com os rituais de higiene e beleza que fazem parte da vida de homens e mulheres.

CINEMA



Cine Arte exibe filme sobre Evita Perón

Coproduzido entre Argentina, Espanha e França, a trama 'Eva Não Dorme' é ambientada em 1952. Trata-se do ano em que Evita Péron, a Primeira Dama da Argentina, morre de câncer, aos 33 anos de idade, e seu corpo é embalsamado. Três anos depois, o presidente Juan Perón sofre um golpe político e o corpo de Evita é enviado para a Europa, com o intuito de apagar o legado dela da memória popular. O destino dos restos mortais da ex-primeira dama do peronismo, adorada pelo povo e detestada pelos militares, vira o centro de um confronto de poder. O filme tem direção de Pablo Agüero e atuações de Gael García Bernal, Denis Lavant e Imanol Arias, entre outros. Cine Arte Posto 4 – Sala Rubens Ewald Filho. Posto 4, na orla do Gonzaga. Em cartaz até o próximo dia 8. Sessões às 16h, 18h30 e 21h. Ingressos custam R$ 3,00 e R$ 1,50 (meia). Classificação: 12 anos. Informações pelo tel. 3288-4009.

Cine Pagu tem sessão de 'Meus Caros amigos'

O projeto de cineclubismo exibe a produção italiana 'Meus Caros Amigos'. Com Ugo Tognazzi, Adolfo Celi, Gastone Moschin, Philippe Noiret, Duilio Del Prete, Olga Karlatos, Silvia Dionísio e Franca Tamantini no elenco, o filme é dirigido por Mario Monicelli, conhecido como "o rei da comédia italiana". Irreverente, a trama, que retrata velhos amigos de escola, se desenvolve por meio do jornalista e narrador Giorgio Perozzi, que apresenta o cotidiano de cinco cinquentões que adoram pregar peças e passar trotes em quem se atreva a passar na frente deles. Após a projeção, Marcelo Pestana e Carlos Cirne batem papo com o público. Dia 7, 18h30. Museu da Imagem e do Som de Santos (Miss). Piso térreo do Centro de Cultura Patrícia Galvão. Av. Sen. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias. Gratuito.

DANÇA

'Rodas na Areia' traz a dança em cadeira de rodas

Através de um dos poemas mais conhecidos do século 20, 'Pegadas na Areia', a Studio Las Cia de Dança faz uma analogia entre o presente e o passado onde o elenco propõem ao publico um desvelar no caminho da descoberta e de suas interações pessoais evidenciadas na poética do gesto tornado real a efêmera sensação de estar, com a singularidade de seus integrantes. O espetáculo traz a participação musical da Camerata Jovem Santista e dos músicos Rômulo Moreira, Mônica Perez, Rosy Padron, Kelly Katayama e Tatiana Selasco. A direção artística é de Luciana Las e direção geral de Alexandre Las. Domingo, 19h. Teatro Municipal Braz Cubas. 2º piso do Centro de Cultura Patrícia Galvão. Av. Sen. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias. Ingressos custam R$ 15,00.

MÚSICA

Thiago Espírito Santos e convidados fazem show beneficente

Com mais de 20 anos de carreira, o músico, professor, produtor, arranjador e compositor Thiago Espírito Santos realiza apresentação beneficente em prol do Projeto Esculpir. O show tem participação de Igor Wilcox, Glécio Nascimento e Arismar do Espirito Santo. Dia 9. 20h. Teatro Coliseu. Rua Amador Bueno, 237, Centro Histórico. As entradas custam R$ 20,00.