



## SV oferece Workshop de Logística e Comércio Exterior de forma gratuita

Inscrições devem ser feitas de 02 a 19 de junho; aulas começam no dia 26. Página 2



## Pista de caminhada incentiva exercício físico e é sucesso entre moradores de SV

Página 2

### OPORTUNIDADE

Prefeitura de Santos abre concurso público para professores com 41 vagas

Página 7

### FIQUE LIGADO

Etecs estão com inscrições abertas para mais de 1,6 mil vagas na Região

Página 7



## São Vicente elimina 75 toneladas de lixo dos canais com ajuda das ecobarreiras

Página 3

### ESPORTE

S.Vicente abre quase 200 vagas esportivas gratuitas em diversas modalidades



Página 4

### FUTEBOL

Santos fc deve estrear uniforme azul no domingo



Página 10



AV. EDUARDO SOUTO

# Pista de caminhada incentiva exercício físico e é sucesso entre moradores de SV

Incentivo à atividade física e à conscientização ambiental. Baseando-se nesses dois elementos, a Prefeitura de São Vicente transformou a cultura de utilização da Avenida Eduardo Souto, com a implantação de uma pista de caminhada ao redor do canal, que foi completamente reestruturado na maior obra contra enchentes da história da Cidade.

Colorida de azul e composta por uma faixa branca indicando os sentidos, a área possui quase 1 km de extensão, cortando da Cidade Náutica, do trecho da Rua Frei Gaspar, até a Tambaú. O local recebe atividades às terças e quintas-feiras, a partir das 20h.

A iniciativa visa, além de estimular a atividade física, preservar o uso do espaço. “Pensamos em algo para tornar a Cidade mais agradável e bonita, para que as pessoas tenham uma área de lazer na comunidade. Dessa forma, também evitamos o descarte irregular ao redor do canal, práticas que prejudicam



toda a população”, explica o prefeito Kayo Amado. Como ressaltado pelo chefe do Executivo vicentino, o descarte irregular ainda é um problema enfrentado pela sociedade. O acúmulo de resíduos em locais inapropriados prejudica a drenagem urbana,

favorece a proliferação de pragas e pode gerar impactos ambientais significativos, além de comprometer a segurança e saúde do cidadão. A nova pista surge como uma alternativa que preza pela qualidade de vida e preservação ambiental. A iniciativa tem sido

amplamente abraçada pela comunidade. É o caso do morador da Náutica, Alexander, que todas as terças e quintas participa das atividades. “Depois que o local foi limpo e totalmente urbanizado, passamos a utilizá-lo para nossos treinamentos. É outro lu-

gar, estamos encantados”. Canal da Avenida Eduardo Souto - A implantação da pista de caminhada valoriza o maior projeto de combate às enchentes da história de São Vicente. Revestido em seus 750 m, o canal da Avenida Eduardo Souto teve sua possibilidade de captação de água ampliada, impactando diretamente na vida de moradores da Cidade Náutica, Pompeba, Tancredo, Vila Fátima e Jóquei. Contudo, mediante às melhorias, surge a necessidade de medidas de preservação ao espaço, para que o mesmo não seja prejudicado com poluição ambiental. Dessa forma, a Prefeitura de São Vicente segue desenvolvendo mecanismos para que a população tenha acesso a qualidade de vida e bem-estar. “Vamos somar os esforços para que o vicentino possa desfrutar de um espaço bonito e iluminado, realizando suas caminhadas à luz do dia e, também, à noite”, completou o prefeito Kayo Amado.

# SV oferece Workshop de Logística e Comércio Exterior de forma gratuita

Buscando qualificar a mão de obra local para os setores de Logística, Portos, Exportação e Importação, a Prefeitura de São Vicente, por meio da

Secretaria de Emprego, Trabalho e Renda (Setre), anuncia a abertura das inscrições para o Workshop de Logística e Comércio Exterior.

A qualificação tem como objetivo suprir a crescente demanda do setor, preparando profissionais para atuar no Porto de Santos, em agências de comércio exterior e em empresas da cadeia logística e de transporte, segmentos que vêm se expandindo graças ao crescimento portuário e à ampliação da área poligonal de São Vicente.

“Essa oficina vai capacitar os participantes para enfrentar os desafios do comércio global e fortalecer a competitividade das empresas locais”, ressalta o secretário de Emprego, Trabalho e Renda, Rafael Pereira da Silva. Podem se inscrever interessados com idade mínima de 18 anos, Ensino Médio completo e disponibilidade para aulas



presenciais no período noturno. As inscrições devem ser feitas entre os dias 2 e 19 de junho, das 9h às 16h, no Complexo Administrativo Municipal (CAM I), situado na Rua José Bonifácio, 404 - Centro,

8º andar, sala 84. É necessário apresentar cópias do RG, CPF, comprovante de residência e comprovante de escolaridade. As aulas também acontecerão no CAM 1, na sala 85, de 26 de junho a 03 de

julho, de segunda a quinta-feira, das 18h30 às 21h30. Os participantes que alcançarem pelo menos 75% de frequência receberão o certificado de participação, emitido pela Setre.

EXPEDIENTE

## Jornal Vicentino



Fundador: Ricardo Gonçalves Rocha (Rochinha)  
(15/02/1984 - 30/03/2005)

Propriedade da Editora Jornal Vicentino LTDA  
CNPJ 52.885.910/0001-00 - Insc. Mun. 22438/13 - Ins. Est. 657.057.832110

Neide Veiga Rocha  
Diretora-Presidente

Thadeu Gomes Aguiar  
Jornalista responsável  
(jornalista on line)  
MTb 49-024

Telefone: (13) 99200-4395 (whatsapp)  
E-mail: jornalvicentino@yahoo.com.br

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não representam necessariamente o ponto de vista da Editora, podendo até mesmo ser contrário.





ESPORTE

# Dia do Desafio marca histórias de superação e amor pelo esporte em SV



**A**mor pelo esporte, alegria e superação. Reunindo esses três elementos, os vicentinos seguiram à risca a proposta do Dia do Desafio. Promovida nesta quarta-feira (28) na Primeira Cidade do Brasil, a iniciativa ofereceu diversas modalidades gratuitas na Praça Tom Jobim (Gonzaguinha), com artes marciais, funcional, beach soccer e muito mais.

Voltando à ativa depois de quase um ano e meio parado por uma lesão ligamentar, Luan Calastrinni não conteve a alegria ao poder celebrar seu retorno. Ele participou do desafio na prática de vôlei de praia. “Amo praticar esporte, é meu maior hobby.

Essa lesão me deixou com medo. Cheguei a pensar que não conseguiria mais. Estar aqui hoje no Dia do Desafio é uma vitória, um dia que simbolizará pra sempre em minha vida a volta por cima”.

Ao longo do dia, outros casos de superação demonstraram a importância da prática esportiva em prol da saúde física e mental. Adriana Cristina Silvério esteve nas atividades de fitdance, e ressaltou a importância que a prática tem em sua vida. “É uma terapia. Saí da depressão graças ao exercício físico. Amo contemplar nossa orla, ainda mais com uma atividade de fitdance. O Dia do Desafio tornou-se um dos mais importan-



tes do ano para mim”.

“O Dia do Desafio é mais do que um evento, é um convite à mudança de hábitos e à valorização da qualidade de vida. As atividades realizadas na

esporte e a atividade física na rotina. A Secretaria de Esportes e Lazer está de portas abertas para apoiar e incentivar cada vez mais ações como essa”, declarou o secretário de Esportes e Lazer, Wanderson Barra.

Dia do Desafio - Idealizada em 1983 no Canadá, a campanha expandiu mundialmente, tendo como objetivo estimular a realização de exercícios em prol da saúde e do bem-estar. Ela acontece anualmente, na última quarta-feira do mês de maio, sendo organizada no Brasil pelo Sesc (Serviço Social do Comércio). Em São Vicente, a iniciativa também conta com apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer (Sespor).

## SV abre quase 200 vagas esportivas gratuitas em diversas modalidades

Visando expandir a prática esportiva por toda a comunidade, a Secretaria de Esporte e Lazer de São Vicente (Sespor-SV) está com 190 vagas abertas para diversas modalidades, com no Ginásio Poliesportivo Dondinho (Rua Travessa do Parque, 1000 - Catiapoã), conduzidas por profissionais da própria secretaria.

Para realizar as inscrições, os interessados devem comparecer pessoalmente à secretaria do ginásio, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, providos de uma foto 3x4 e cópias do documento de identidade e do comprovante de residência.

Não há prazo determinado para as inscrições — elas seguem abertas até que todas as vagas sejam preenchidas.

Confira as modalidades, totais de vagas e quantidades ainda disponíveis:

- Zumba: 50 vagas no total, 7 disponíveis
- Fitdance: 60 vagas no total, 22 disponíveis
- Funcional: 30 vagas no total, 5 disponíveis
- Basquete: 20 vagas no total, 6 disponíveis
- Funcional Training: 30 vagas no total, 5 disponíveis

Os interessados podem consultar os dias e horários diretamente na secretaria do local, também de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

O secretário de Esportes e Lazer, Professor Wando Barra, resalta a importância de iniciativas como esta. “Nossa Secretaria de Esportes, juntamente ao prefeito Kayo Amado, está



empenhada em oferecer ao vicentino uma oportunidade de praticar esportes com muita qualidade e segurança, acompanhado por profis-

sionais capacitados e dentro de um espaço seguro e próximo a sua residência. A gente sabe que a maioria das pessoas não tem condições

de pagar uma academia e o esporte é saúde e qualidade de vida. Por isso, temos o maior prazer em anunciar essas modalidades”.



SOLIDARIEDADE

# Ato de amor: Thaynã Amado, Presidente do FSS de São Vicente, faz doação de leite materno

*Mãe da pequena Melissa, ela incentiva a doação que pode salvar vidas*

O leite humano é considerado um verdadeiro remédio para os bebês, pois fortalece o sistema imunológico, reduz o risco de infecções e contribui para o desenvolvimento saudável e uma pequena quantidade já faz uma grande diferença.

Pensando na importância do alimento e, para incentivar a doação de leite materno, a Presidente do Fundo Social de São Vicente, Thaynã Amado, mãe da pequena Melissa, que nasceu no último dia 1, esteve no Banco de Leite do Hospital Guilherme Álvaro, em Santos, que atende toda a região da Baixada Santista para fazer sua primeira doação:

“A doação do leite materno salva muitos bebês prematuros e às vezes, a

gente não sabe disso. Uma gota de leite materno é muito valiosa para um bebê prematuro, pois, quando ele nasce, apenas 10 mls são suficientes para cada mamada. Para nós pode ser muito pouco, mas, pode salvar a vida de um bebezinho”, destaca Thay.

A primeira experiência como doadora foi simples e fácil, de acordo com a nova mamãe:

“Hoje eu consegui tirar 30 mls, foi a primeira vez, foi rápido, muito simples e muito fácil. Eu fico muito feliz e grata em poder contribuir com o meu leite materno para a alimentação e recuperação de outros bebês! Desde que a Melissa nasceu e iniciamos a amamentação, percebi que eu produzia muito leite. Então, fui pesquisar sobre como

doar e fiquei contente em perceber que é muito fácil e simples”.

Como no caso de Thay, muitas vezes o leite produzido excede a necessidade do próprio bebê e pode ser doado para quem mais precisa. A doação é segura, voluntária e tem o poder de transformar realidades nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) neonatais, locais onde os recém-nascidos que precisam de cuidados especiais ficam para receberem uma atenção maior da equipe médica.

O Banco de Leite do Hospital Guilherme Álvaro oferece todo o suporte para as mães de toda a Baixada Santista que desejam doar, desde a avaliação de saúde até o fornecimento de frascos esterilizados e a coleta

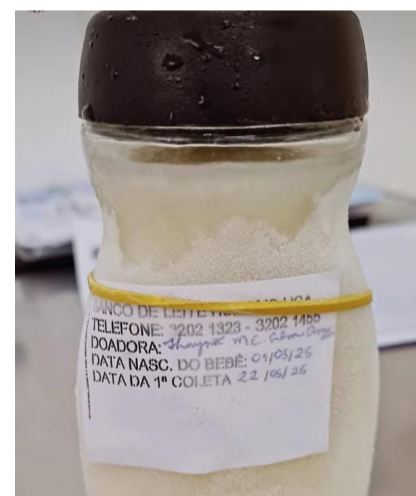


domiciliar do leite. O processo é seguro, simples e repleto de significado.

Como doar:

Faça o cadastro no banco de leite, que fica na Rua Oswaldo Cruz, 197, no Boqueirão. O atendimento é de segunda a sexta, das 8h às 11h e das 13h às 17h. Após isso, será realizada uma coleta de sangue para exames laboratoriais e as orientações e materiais para coletar o leite em casa

serão fornecidas. Após a coleta, profissionais do Banco de leite retiram a doação em domicílio.



## Profissionais da saúde passam por capacitação sobre hipertensão na gravidez e puerpério

A forma certa de medir a pressão arterial, sinais de atenção no período gestacional e métodos de prevenção da pré-eclâmpsia. Esses foram alguns dos assuntos abordados na capacitação sobre hipertensão na gravidez e puerpério, realizada nesta terça-feira (27), no Ilha Porchat Clube, para profissionais da rede básica, Samu e Maternidade Municipal.

O treinamento foi ministrado pelos professores da Rede Brasileira de Estudos sobre Hipertensão na Gravidez, Giorgio Conte Tondello e Guilherme Ribeiro Ramires de Jesus, que dividiram o encontro em duas partes. A primeira foi concentrada na parte teórica, abordando assuntos como: sinais da iminência de eclâmpsia (estágio antes da convulsão na gestação), caracterizada por visão turva, náuseas, enjôos e dores abdominais; Síndromes Hipertensivas na gravidez, que



se dividem em Hipertensão gestacional (Elevação da pressão arterial, após 20 semanas, sem lesão em órgão alvo), Pré-eclâmpsia (elevação arterial, após 20 semanas, com lesão em órgão alvo), Hipertensão Arterial Crônica (elevação da pressão arterial antes de 20 semanas) e Pré-eclâmpsia Sobreposta (elevação da pressão arterial, antes das 20 semanas, com piora depois de 20 semanas, e lesão em órgão alvo). Ainda foram passadas as formas corretas de medir a pressão arterial, tratamentos e manejo de medicamento para situações como essa.

Na segunda parte, os profissionais da rede colocaram os ensinamentos na prática.



ODONTOPEDIATRIA  
ORTODONTIA/ORTOPEDIA  
FRENECTOMIA



transformo a consulta do(a) seu(ua) baixinho(a) em um momento mágico

DENTISTA INFANTIL



**Dra. Tissi P. Rocha**  
@DRA.TISSIPROCHA



13 988131313





ACONTECE EM SV

# Gastronomia, cultura e esporte dão o tom do fim de semana em S. Vicente

Se tem uma coisa que não vai faltar neste fim de semana em São Vicente é opção para se divertir. Com uma programação que une cultura, esporte, gastronomia e muita música, a cidade oferece atrações para todos os gostos e idades.

O sábado (31) chega com clima de festa e competição: tem festival de surf na Praia do Itararé, oficinas sobre quadrilha junina, além das feiras criativas Arte da Primeira, que celebram o talento local com produtos artesanais e sustentáveis. À noite, os palcos espalhados pela cidade recebem shows e encontros gastronômicos, como a tradicional churrascada e as rodas de pagode.

Já no domingo (1º), a diversão segue garantida com mais uma edição da Rua Olímpica Radical no Parque das Bandeiras, a continuidade das feiras criativas, muita música ao vivo e delícias como feijoada e churrasco. E, claro, quem busca lazer fixo pode aproveitar o teleférico, a Fonte das Crianças e todo charme da cidade mais antiga do Brasil.

Com opções gratuitas e pagas, São Vicente entrega mais um fim de semana com diversidade, cultura e aquele astral que só ela tem. Confira a programação:

Sábado (31/05)

**Festival Interno de Surf**

Iniciantes com ShortBoard (pranchinha) ou Softboard com até 18 anos.

Iniciantes com ShortBoard (pranchinha) ou Softboard com até 12 anos.

Iniciantes com ShortBoard ou Softboard (pranchinha) Adultos/acima de 18 anos.

Intermediários/Avançados ShortBoard (pranchinha) com até 18 anos.

Intermediários/Avançados Softboard ou LongBoard. Adultos/acima de 18 anos. Inscrições de 12 à 23/05.

Endereço: Escola de Surf da Prefeitura de São Vicente (Av. Ayrton Senna, S/N -Praia do Itararé).



O Rapper Djonga se apresenta neste sábado, em São Vicente, na Rocket Sea



**Último dia das Oficinas Federação de Quadrilha**

Workshop “Como Montar uma Quadrilha Junina”

Comandado pelos artistas Thiago Balão, Diego Paixão e Samanta Rodrigues, o workshop oferece uma imersão nos elementos que compõem uma quadrilha junina, abordando desde a montagem até os aspectos culturais e técnicos dessa tradição popular. A ação é uma contrapartida de recurso federal, com

produção da Fequajusp (Federação de Quadrilhas Juninas do Estado de São Paulo) e realização do Ministério da Cultura, contando com o apoio da Prefeitura de São Vicente e da Secretaria de Cultura.

Endereços: Oficinas Culturais - Rua Tenente Durval do Amaral, 72 - Catiapoã. Horário: 13h às 17h. Entrada: Gratuita

**Arte da Primeira**

A feira da Arte da Primeira é um local repleto de produtos

feitos à mão, representando a Cidade e a história de São Vicente, alimentos naturais e sustentáveis estarão disponíveis para comercialização.

Endereços: Parque da Juventude (Itararé) e a Praça do Maçom (Centro). Horário: 14h às 20h. Entrada: Gratuita.

**Botecagem Ramalho**

Rafael Fontaine (Pop Rock). Horário: A partir das 20h. Endereço: Rua João Ramalho, 215. Entrada: R\$ 15. Churrascada da Rocket - A partir das 12h.

Entrada: R\$59,99 (churrasco à vontade).

**Show do Djonga**

Horário: 22h.

Endereço: Av. Tupiniquins, 590. Entrada: R\$59,99 (churrasco à vontade).

**Domingo (01/06)**

**Rua Olímpica Radical**

Endereço: R. Eduardo Cação, Defronte ao nº 186 - Parque das Bandeiras. Horário: 09h às 17h. Rocket Sea Club – Japuí Feijoada da Rocket. R\$ 59,99 Feijoada a vontade. Horário: A partir das 12h. Endereço: Av. Tupiniquins, 590 – Japuí. Entrada: Gratuita.

**Quintal Praça Gastronômica**

Felipe Streparava (Sertanejo). Horário: A partir das 19h30. Endereço: Av. Presidente Wilson, 1470. Entrada: Gratuita.

**Lounge Bar Mangute**

**Ilha Porchat**

Ex é Ex (Pagode). Horário: A partir das 17h. Endereço: Alameda Paulo Gonçalves, 61. Entrada: R\$15 (Mulheres) / R\$20 (Homens).

**Terraço – Ilha Porchat**

Caio Frago, Lucas Degasper (Pop Rock – Choperia) - 13h. Newton Zago (Pop Rock – Restaurante) - 17h. Banda Degasper (Pop Rock – Choperia Sunset) - 13h. Endereço: Alameda Ari Barroso, 274. Entrada: R\$12.

**Sambô Music**

**Food & Bar**

Grupo Toque de Malícia, Pagode Kbritto (Pagode). Horário: 12h. R\$59,90 Churrasco e feijoada à vontade até às 16h. Endereço: Rua Benjamin Constant, 30.

**Atrações fixas na Cidade:**

Fonte das Crianças Espaço lúdico e interativo para o público infantil. Horários: Sábado e domingo – 10h às 12h, 14h às 16h, 18h às 20h.

Teleférico de São Vicente Uma vista de tirar o fôlego entre a Praia do Itararé e o Morro do Voturuá. Funcionamento: Todos os dias, das 10h às 17h. Endereço: Av. Ayrton Senna, 500 – Praia do Itararé. Contato: WhatsApp (13) 99770-0022..



OPORTUNIDADE

# Santos abre concurso público para professores com 41 vagas

A Prefeitura de Santos abriu inscrições de concurso público da rede municipal com 41 vagas para professor adjunto II. As provas objetivas estão previstas para 3 de agosto.

As inscrições vão até 23h59 de 30 junho. Com valor de R\$ 92,00, serão realizadas exclusivamente pelo do site do Instituto Brasileiro de Administração Municipal - IBAM.

O edital completo está

publicado na edição desta quinta-feira (29) do Diário Oficial. As oportunidades incluem reserva para pessoas com deficiência e pessoas negras. Estão distribuídas em artes (15 vagas), educação física (10), geografia (2), história (2) e inglês (12).

O concurso terá validade de um ano, prorrogável por igual período, a partir da data da homologação do resultado. O salário é de



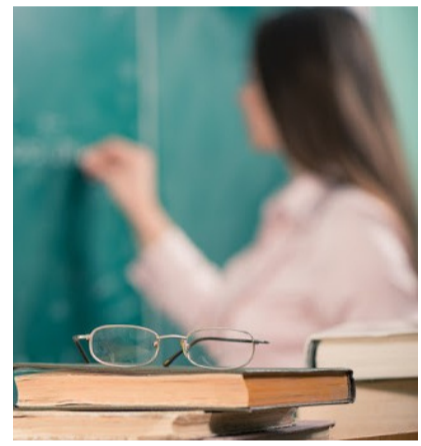
R\$ 3.203,38 (105 horas – aulas mensais), já incluindo auxílio-alimentação.

### FASES

O concurso terá três fases. A primeira com a aplicação da prova objetiva de caráter eliminatório (3 de agosto). A segunda será a prova dissertativa

eliminatória e classificatória e a terceira é a prova de títulos classificatória.

A confirmação da data e as informações sobre horários e locais das provas serão divulgados em edital de convocação, previsto para 25 de julho no Diário Oficial e no Portal do IBAM.



# Etecs estão com inscrições abertas para mais de 1,6 mil vagas na Região

O Centro Paula Souza (CPS) está com inscrições abertas para o vestibulinho das Escolas Técnicas Estaduais (Etecs) das cidades da Baixada Santista, no litoral de São Paulo. Ao todo, são 1.620 vagas espalhadas entre as unidades da região para o segundo semestre de cursos técnicos e de especialização técnica.

Há opções de cursos em diversas áreas, como Logística, Farmácia, Administração, Enfermagem, Informática, Recursos Humanos, Mecânica, Segurança do Trabalho, entre muitas outras. As oportunidades são para todas as cidades da Baixada



Santista, exceto Guarujá.

As vagas são destinadas às Escolas Técnicas e às classes descentralizadas – unidades que oferecem um

ou mais cursos técnicos sob administração de uma Etec, por meio de parcerias com prefeituras e com a secretaria estadual da Educação.

### Inscrições

Os interessados devem se inscrever até o dia 10 de junho, preenchendo formulários disponíveis no

site <https://vestibulinho.etc.sp.gov.br>. O valor da taxa é R\$ 30 e a prova será aplicada no dia 6 de julho, às 13h30. Caso o candidato necessite, as unidades oferecem internet e computadores para que a inscrição seja realizada.

Os requisitos variam de acordo com os cursos, conforme o processo seletivo. Para as vagas de Ensino Técnico, é necessário estar cursando a partir da segunda série do Ensino Médio. Já para especializações técnicas, os candidatos devem ter concluído o Ensino Médio e cursado integralmente o técnico associado ao curso de especialização.



Acesse:

[www.jornalvicentino.com.br](http://www.jornalvicentino.com.br)

41 anos informando a região



@vicentinojornal



facebook.com/vicentinojornal



(13) 99200-4395



## CONSCIENTIZAÇÃO

# Dia Mundial sem Tabaco alerta para uso de cigarros eletrônicos

*Saúde e Inca lançam campanha sobre malefícios do tabaco e nicotina*

**C**igarros eletrônicos e aditivos: sabores e aromas que promovem e perpetuam a dependência de nicotina. Esse é o tema da campanha lançada nesta quarta-feira (28) pelo Ministério da Saúde e pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca) em alusão ao Dia Mundial sem Tabaco, lembrado em 31 de maio.

“O dia de hoje não é um dia menor. Não é um dia para a gente celebrar nada porque temos muita luta ainda, muito trabalho para salvar vidas, para impedir que essa situação acometa tanto a saúde das pessoas, com tanto impacto nos sistemas nacionais de saúde do mundo como um todo”, destacou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha.

“Mas é sempre um dia para dar muita visibilidade, para que a gente possa retomar energia, trocar experiências, ver o que está acontecendo de certo no mundo”, disse, ao se referir ao uso de dispositivos eletrônicos como um novo desafio na luta contra o tabaco.

“Quando a gente compara o uso desses dispositivos aqui no Brasil e em países que liberaram a utilização e tentaram regulamentar de alguma forma, chega a ser quatro, cinco, seis vezes maior, proporcionalmente, a utilização”, alertou.

A proposta da campanha é informar o público sobre os malefícios dos produtos de tabaco e nicotina que, muitas vezes, apresentam características no intuito de se tornarem mais atrativos para crianças e adolescentes.

Outro objetivo é difundir informações sobre os danos que os cigarros eletrônicos causam à saúde, incluindo ao pulmão, ao coração e a outros órgãos, além de ampliar o conhecimento da população sobre os efeitos dos aditivos de sabor e aroma na iniciação ao tabagismo e no aumento da dependência.

A campanha alerta ainda para o papel dos aditivos na atratividade sensorial e no modo como mascaram os danos dos produtos, dificultando a cessação do vício.

“Os produtos de nicotina e de tabaco são altamente viciantes e prejudiciais. Cigarros eletrônicos e aditivos são formas de atrair mais as pessoas para o tabagismo. É necessário reforçar com a sociedade que produtos fumígenos, em todas as suas formas, fazem mal à saúde”, destacou o Inca, em nota.

De acordo com o instituto, parar de fumar sempre vale a pena, em qualquer momento da vida, mesmo



## Se você parar de fumar agora...

**Após 20 minutos:** sua pressão sanguínea e pulsação voltam ao normal.

**Após 2 horas:** não há mais nicotina circulando no seu sangue.

**Após 8 horas:** o nível de oxigênio no seu sangue se normaliza.

**Após 12 a 24 horas:** seus pulmões já funcionam melhor.

**Após 2 dias:** seu olfato já percebe melhor os cheiros, e seu paladar já degusta melhor a comida.

**Após 3 semanas:** você vai notar que sua respiração se torna mais fácil, e a circulação melhora.

**Após 1 ano:** o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido pela metade.

**Após 5 a 10 anos:** o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, como câncer, enfisema ou derrame.

### CONSCIENTIZAÇÃO

No dia 31 de maio é celebrado o Dia Mundial sem Tabaco e a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) se une aos órgãos e instituições de saúde de todo o mundo para apoiar o combate ao tabagismo, que mata mais de 8 milhões de pessoas por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). O uso do tabaco continua sendo líder global entre as causas de mortes evitáveis e um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como o câncer de pulmão, doenças cardiovasculares e diabetes.

Os resultados positivos para quem deixa de fumar são inúmeros: em até 20 minutos após parar, a frequência cardíaca do ex-fumante tende a se estabilizar. Em 12 horas, o nível do monóxido de carbono no sangue volta ao normal. Após dois dias, há uma melhora sensível do olfato e do paladar. Depois de três semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação sanguínea melhora. Após um ano, há 50% de redução no risco de morte por infarto do miocárdio, conforme dados da OMS.



CULTURA

# Livro de mistério sobre o edifício Gaudio recebe selo de excelência

O enigma do edifício Gaudio', livro de suspense e mistério, da premiada escritora Helena Gomes, recebeu o selo de excelência "Destques 2024" da Associação de Escritores e Ilustradores de Literatura Infantil e Juvenil (AEILIJ), entidade respeitada pelo público literário e por autores do Brasil. Este selo elegeu os melhores livros infantis e juvenis do ano passado. A obra foi realizada com o apoio da Secretaria de Cultura de São Vicente (Secult), através de recursos da Lei Paulo Gustavo.

O Livro conta uma história de mistério e suspense, que tem como protagonista Raquel, de 16 anos, que vai morar com o pai no Gaudio, o charmoso edifício da Praia do Gonzaguinha. A jovem, que perdeu recentemente a visão do olho direito, sofre para se adaptar a sua nova realidade. E o desafio aumenta quando estranhos pesadelos, envolvendo um misterioso crime ocorrido na década de 1980, levam a jovem a uma aventura perigosa e



sobrenatural. Além de ter o famoso edifício Gaudio como cenário, a história também relembra uma das antigas edições do famoso baile promovido pelo Ilha Porchat Clube, "Uma noite nos Mares do Sul". A autora resgata fatos do passado de São Vicente misturando ficção e realidade. Formada em Jornalismo e pós-graduada em Educação, a escritora é influenciada não apenas por livros, mas também pelo universo geek de filmes, seriados, animes e Histórias em Quadrinhos, de onde traz o aprendizado sobre ritmos narrativos que aplica em suas obras. Helena tem livros escolhidos para representar a literatura brasileira em catálogos internacionais da Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil (FNLIJ), e livros finalistas do Prêmio Jabuti - principal prêmio literário do Brasil. "Para mim, este selo não representa apenas o reconhecimento do meu trabalho como escritora de literatura infantil e juvenil, profissão em que atuo há mais de vinte anos. Ele valoriza principalmente nossa querida São Vicente, cenário do livro, em especial o icônico edifício Gaudio, no Gonzaguinha e, também, os antigos e famosos bailes 'Uma noite nos Mares do Sul', do Ilha Porchat Clube, parte importante do passado vicentino que resgatei numa trama de mistério e suspense, dirigida aos jovens leitores. Além disso, graças aos recursos da Lei Paulo Gustavo, disponibilizados pela Secretaria de Cultura, da Prefeitura de São Vicente, foi possível produzir tanto o e-book quanto o audiobook da obra, que contam com recursos de acessibilidade e colocá-los gratuitamente na internet", diz a autora.

Onde encontrar:

E-book:

<https://books.google.com.br/books/>

## Prédio de SV é conhecido por possuir bunker anti-guerra, construído durante a 2ª Guerra Mundial

Um dos prédios mais antigos de São Vicente, o Edifício Gaudio tem um bunker subterrâneo, construído durante a 2ª Guerra Mundial.

O bunker anti-guerra está a 11 degraus abaixo do solo e nele cabem 80 pessoas.

Felizmente, o espaço nunca foi utilizado para a finalidade pela qual foi construído, por isso ficou abandonado por um tempo até virar depósito de bebidas pelo restaurante que fica no térreo do edifício e que leva o mesmo nome da

construção. Atualmente, o bunker do Gaudio virou um karaokê, chamado "Videokê Gaudio - In Cantus Bunker das Artes".

Quem construiu o edifício foi o empreendedor imobiliário Vitório Morbin e ele foi projetado pelo es-



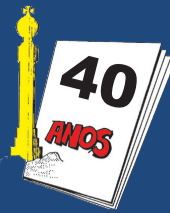
## Ator da série 'Todo Mundo Odeia o Chris' será atração do Santos Geek Festival

A sétima edição do Santos Festival Geek já tem data confirmada: de 20 a 23 de novembro. E o maior evento de cultura pop gratuito do Brasil já tem sua primeira atração internacional: o ator e dublador Vincent Martella, conhecido mundialmente por inter-

pretar Greg, o melhor amigo de Chris na série icônica 'Todo Mundo Odeia o Chris'. O artista é famoso também por dar voz a Phineas, da animação de sucesso 'Phineas e Ferb'.

Ator, dublador e cantor, Vincent Martella acumula uma carreira

de mais de duas décadas na indústria do entretenimento. Além de seus papéis mais conhecidos, também participou de séries como 'The Walking Dead' e diversos projetos na TV americana, além de emprestar sua voz para filmes, games e produções renomadas.



## PEIXE

# Santos terá mudanças no time para o jogo contra o Botafogo

O volante João Schmidt deve reforçar o Santos no jogo contra o Botafogo, pela décima primeira rodada do Campeonato Brasileiro. Os times se enfrentam neste domingo, às 16h (de Brasília), na Vila Belmiro.

O jogador está recuperado de uma lesão muscular no bíceps femoral da coxa esquerda. Ele trabalhou normalmente com o restante do elenco na tarde desta sexta-feira, no CT Rei Pelé.

O técnico Cleber Xavier comandou um treino tático, mas a definição do time só deve ocorrer neste sábado, na última atividade antes da partida. A expectativa é de que Neymar seja titular. O craque atuou por 45 minutos no amistoso contra o RB Leipzig e disse ter se sentido bem em campo.

Um provável Santos é formado por Gabriel Brazão; Leo Godoy, João Basso, Zé Ivaldo e Escobar; Tomás Rincón, Zé

Rafael e Neymar (Barreal); Rollheiser, Guilherme e Deivid Washington.

Em comparação com a partida contra a Vitória, na última rodada do Brasileiro, o Santos também terá o reforço do volante Diego Pituca. O jogador está recuperado de uma tendinite no tendão de Aquiles da perna esquerda.

Outros dois jogadores que retornam são o zagueiro Zé Ivaldo e o lateral-esquerdo Escobar. A dupla cumpriu suspensão na última rodada e deve retornar ao time titular.

Por outro lado, o técnico Cleber Xavier terá três desfalques para o duelo. O zagueiro Luan Peres está suspenso pelo terceiro cartão amarelo. Além dele, o atacante Soteldo segue fora por conta de uma lesão no músculo bíceps femoral da coxa esquerda. Já o lateral-direito Aderlan trata de dores na coxa direita.



## Peixe deve estreiar uniforme azul no domingo



O Santos deve estreiar o terceiro uniforme contra o Botafogo, pela 11ª rodada do Campeonato Brasileiro. Os times se enfrentam no domingo, às 16h (de Brasília), na Vila Belmiro.

O uniforme será na cor azul, em referência ao utilizado pelo Peixe em 2012. O clube aproveitou o retorno de

Neymar para fazer a homenagem. Naquele ano, o Santos conquistou o Campeonato Paulista utilizando o mesmo uniforme azul no primeiro jogo da final contra o Guarani.

O novo fardamento santista foi lançado nesta sexta-feira. O Peixe já iniciou a pré-venda do terceiro uniforme, com valores que vari-

am entre R\$ 329,99 (modelo infantil) até R\$ 549,99 (modelo jogador com o número 10 e o nome de Neymar).

Na parte da gola da camisa tem escrito "Eu vou' mas... eu volto!". A frase foi escrita por Neymar em uma parede do CT Rei Pelé antes dele seguir para o Barcelona, da Espanha, em 2013.

## Beth Gomes bate recorde mundial no paratletismo pela 43ª vez

A equipe santista Fast Wheels/Fupes teve excelentes resultados na 1ª etapa nacional no Circuito Paralímpico Brasileiro, com cinco medalhas de ouro e um recorde mundial, obtido mais uma vez por uma das maiores estrelas da modalidade, Beth Gomes. O evento foi realizado nos dias 23 e 24 no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro, em São Paulo.

Ela conquistou três medalhas de ouro: no lançamento de disco, prova que é recordista mundial, bicampeã paralímpica e tri mundial,

no arremesso de peso, onde também tem atualmente a melhor marca do mundo.

Desta vez, quebrou seu próprio recorde mundial no lançamento de dardo, com a marca de 14,48. Assim atinge a marca impressionante de quebra de recorde pela 43ª vez.

No último dia 17, Beth disputou o Grand Prix de Cali, na Colômbia, e conquistou duas medalhas de ouro (lançamento de disco e arremesso de peso). Ela já está classificada para o Campeonato Mundial de Nova Deli, de 27 de setembro a 5 de outubro.

