

O Departamento de Ciências da Saúde do campus Baixada Santista da Unifesp procura voluntários da região de Santos para conseguir avaliar a capacidade e intensidade ideais de caminhada em pessoas de ambos os sexos com idades entre 40 e 80 anos. Para participar, o voluntário será submetido a exames como espirometria (para avaliar a função pulmonar), ECG (eletrocardiograma), glicemia, colesterol total e triglicérides, pressão arterial e composição corporal. A primeira fase de triagem será realizada às segundas, pela manhã, preferencialmente. O agendamento pode ser feito pelo telefone 3232-2569, ramal 5331, com Tatiana ou à Avenida Ana Costa, 95, Vila Mathias.

SEMANA ASTROLÓGICA

3 a 9 de julho de 2010
redacao@boqnews.com

Valéria Holzmann Nader

ÁRIES (21/3 a 20/4)

Você está disposto a se envolver com a família de um modo total. Isso vai ajudar na solução de um problema que o tem preocupado nos últimos tempos. Elabore juntamente com seus colegas o plano de trabalho que entra em pauta. Astral em alta.

TOURO (21/4 a 20/5)

O trabalho deve ser intenso nos próximos dias. Por conta dessa situação, exercite-se para ter mais disposição. Os amigos aparecem para confraternizações, aproveite para se distrair. Uma viagem de recreio seria muito bem vinda, esteja alerta.

GÊMEOS (21/5 a 20/6)

Paira uma energia positiva em volta do geminiano. A chefia está muito satisfeita com seu desempenho. A semana promete ser repleta de eventos que devem ser bem aproveitados. Sua vida familiar deve ser partilhada em harmonia, aproveite a fase.

CÂNCER (21/6 a 21/7)

Novos negócios estão entrando em pauta para serem analisados. Pondere bem os prós e os contras, independentemente de quem os apresente. O canceriano é conhecido por ser extremamente capaz e responsável. Entretanto, não esqueça da sua saúde.

LEÃO (22/7 a 22/8)

O cuidado em tomar atitudes não deve ser confundido com indecisão ou falta de coragem de enfrentar o desconhecido. As pessoas o procuram exatadamente por confiarem no seu equilíbrio. A vida doméstica transcorre tranquila e harmônica, o ideal.

VIRGEM (23/8 a 22/9)

Esqueça um pouco as tarefas e delegue responsabilidades. Procure pessoas cuja companhia lhe traz prazer e tranquilidade. Em certas épocas, devemos olhar mais para nosso interior e armazenar energia. Essas pausas nos reciclam, é importante.

LIBRA (23/9 a 22/10)

Não deixe passar a oportunidade de desfrutar da convivência dos amigos queridos. A troca de experiências enriquece o ser humano e o ajuda a trilhar com mais suavidade o caminho cotidiano. A saúde merece uma atenção especial, com dieta séria.

ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

Poderá ocorrer uma saída justa entre o escorpiano, e um grupo interessado em ver aprovado um projeto que parece duvidoso. Entretanto, tudo será ajustado com a intervenção de seus superiores. Há grande probabilidade de acontecer uma viagem.

SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)

Período de vida social agitado, festas se sucedem sem que o sagitariano consiga manter o controle. Aproveite para ajustar alguns pontos nebulosos na sua seara profissional. A família interage intensamente e isso o agrada sobremaneira. Paz.

CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)

Sempre solícito e companheiro, o capricorniano quase não dá conta de tantos convites. Um amigo especial está atravessando um momento difícil, e necessita de muito apoio. Reserve um tempo para continuar cuidando de sua saúde, dieta inclusive.

AQUÁRIO (21/1 a 19/2)

A semana é propícia para um balanço de sua vida particular. Pressões e compromissos o deixam a um passo do estresse. Você precisa de um tempo só seu, em que possa fazer coisas de que gosta e assim se reciclar. Os negócios seguem no previsto.

PEIXES (20/2 a 20/3)

O pisciano procura harmonizar o círculo que frequenta. Dono de uma natureza diplomática, constantemente é procurado para mediar situações de conflito também na área familiar. Alguns convites de amigos para reuniões e festejos vão aparecer.

Valéria H. Nader é professora universitária e estudiosa em Astrologia



Pular faz bem

Novidade no Brasil, o *Kangoo Jumps* já chegou à Baixada Santista e promete conquistar os frequentadores de academias

CARINA SELES
DA REDAÇÃO

Implantado no Brasil desde o ano passado, o *Kangoo Jumps* oferece diversos benefícios para a saúde. Franquia suíça, consiste em uma bota especial em formato de patins com solas flexíveis ao invés de rodas, que permite pular igual a um canguru.

É a junção de várias modalidades: *jump* (cama elástica), esteira, bicicleta, pilates e corrida. O diferencial do aparelho é que ele não tem contra indicações, pois absorve 80% do impacto, protegendo os joelhos, tornozelos, coluna e quadril, podendo ser usado para reabilitação mais rápida após lesões ou cirurgias; pessoas que têm problemas no joelho ou na coluna, terceira idade, crianças; corredores amadores ou profissionais; pessoas que têm problemas no sistema cardiovascular e, inclusive, para quem quer perder peso, combater a celulite ou corrigir a postura. Segundo o site oficial do pro-

duto, o aparelho pesa cerca de 1,7 quilos em cada bota e serve para realizar exercícios de amortecimento e impulsão, estimulando a circulação da linfa, presente no sangue, resultando em tonificação muscular e perda de peso, além do aumento da absorção de oxigênio.

Outro fator, segundo os fabricantes, está no auxílio no combate à depressão, pois há uma rápida liberação de endorfina, maior do que em treinos considerados normais.

De acordo com a sócio-proprietária do único centro estético de *personal* que oferece o serviço na Baixada Santista, Alessandra da Silva Gomes, 26 anos, em uma hora de aula o aluno pode perder até 900 calorias.

Isso equivale a duas porções de bacon frito, com 100 gramas cada. Uma de suas alunas, Maria Josilene dos Santos, 37 anos, pretende emagrecer 20 quilos. "Estou muito acima do peso. Com

um mês de aulas, já senti a diferença. Estou com o condicionamento melhor", afirma.

"E a bota é fácil de se equilibrar. A gente não cai". Maria conta que a força de vontade é essencial no processo de emagrecimento. "O importante é ter persistência. As aulas não são chatas, pelo contrário", brinca. "A dificuldade não é a bota, é meu próprio peso", diz.

A clínica também possui aulas para as crianças. "Hoje em dia, muitas delas são obesas ou hiperativas. O *Kangoo* auxilia nos dois casos", afirma. O centro estético de *personal* implantou

as aulas de *Kangoo Jumps* em janeiro deste ano e possui quase 50 alunos, a maioria do sexo feminino.

Devido à lista de espera, o centro irá aumentar seu espaço, deslocando-se para um prédio de dois andares. "Há muita gente interessada nas aulas e, portanto, o espaço ficou pequeno", concluiu Alessandra que também é fisioterapeuta e direciona para cada aluno um tipo de treinamento, conforme sua necessidade.

No Brasil, existem 35 centros de *fitness* que oferecem o serviço. Em São Paulo, são dez locais. Na região, apenas Praia Grande oferece o serviço. Academias de Santos e São Vicente prometem trazer a modalidade em meados de setembro.

O fabricante de *Kangoo Jumps* oferece as botas para uso pessoal. Os preços dos patins variam de R\$560 a R\$1.000, dependendo do modelo. As aulas em grupo no centro de *personal* giram em torno de R\$ 60 mensais.

boqnews.com
O endereço do bom jornalismo.
Boqueirão

PROMOÇÃO DO MÊS
Drenagem Linfática, massagem modeladora.
R\$ 20,00 a sessão, perda peso e medidas com saúde
Atendo também a domicílio
(pagamento facilitado)
3014-8049 | 3224-3574

Veridiana
Clínica Cirurgia Vasculária e Estética
Cirurgia de varizes
Escleroterapia (aplicação de vasinhos)
Tratamento corporal e facial
Av. Conselheiro Nébias, 730, cj. 54
Tel.: 3221.2531

LIBRA TERMINAIS
Orgulho de nascer e crescer aqui.
www.libraterminais.com.br

Clínica Santista de fisioterapia e Podologia
Dr. Álvaro Caruso
- Palmilhas fundacionais com análise da Baropodometria
- Palmilhas para diabéticos, má circulação, Artrose e dor postural.
Exame com termodinâmica para mensurar inflamações e insuficiência circulatória
Novo end.: Pátio Iporanga - Av. Ana Costa, 471 CJ.: 605 - Gonzaga - Santos
Tels.: 3284 7179 / 32892375

KOKAM PODOLOGIA
O MELHOR CAMINHO PARA SEUS PÉS
MANICURE E DEPILAÇÃO
PROFISSIONAIS EXPERIENTES E CAPACITADOS
UNHA ENCRAVADA-INFECCIONADA - VALE 10%
CALOSIDADE-ORTESE
FISSURAS - OLHO DE PEIXE (CALO) - REFLEXOLOGIA
ESTERILIZAÇÃO-AUTO-CLAVE (100% SEGURO)
AMBIENTE CLIMATIZADO
AV. WASHINGTON LUIZ Nº135 - FONES: 3234-1070 / 3222-2208

Anúncio veiculado em 1959 Desde 1921
NÃO JOGUE COM SEUS OLHOS
Tradição não se compra, se conquista!
R. Riachuelo, 95 - Centro Histórico - Santos/SP Tel.: (13) 3219.2306

CURTAS

Solidariedade

Doações para desabrigados pelas enchentes em Alagoas podem ser feitas em agências dos Correios em todo o Brasil. Alimentos não perecíveis, roupas, toalhas, lençóis, calçados, tendas e barracas podem ser enviados para as vítimas, endereçado à Coordenadoria Estadual de Defesa Civil de Alagoas, Rua Lavenere Machado, nº 80, Trapiche da Barra - Maceió/AL - CEP: 57010-383.

Festa Inverno

A abertura da Festa Inverno foi transferida para domingo, às 18h. O adiamento deveu-se à necessidade de ajustes na montagem da estrutura. Trata-se do principal evento beneficente da cidade, que

a prefeitura promove até 1º de agosto e atrai milhares de visitantes ao terreno com 6 mil m² de área construída ao lado do estádio da Portuguesa Santista (Av. Pinheiro Machado, 240). A festa acontece de terça a domingo, das 18h às 24h, com entrada gratuita.

Cuidados Paliativos

Estão abertas inscrições para o I Simpósio de Cuidados Paliativos da Baixada Santista. O evento será nos dias 31 de julho e 1º de agosto no Parque Balneário Hotel. O simpósio abordará temas centrais dos Cuidados Paliativos como as necessidades presentes na vida de pacientes, cuidadores e profissionais, que lidam com as questões da vida e morte. Informações saudeeducacao.com.br

Promoção de Inverno
20 Sessões
10 Drenagens Linfáticas
+ 10 Ultra Som
Peeling 5 Sessões
R\$ 250,00
R\$ 240,00
Tel.: (13) 3221.1098
Av. Conselheiro Nébias, 726 - Conj. 111

GRÁTIS
Na compra de 1 Gás 1 Água mineral de 20L
Seg. a Sáb. e Fartados das 7h às 20h
Domingos até às 14h
SEM TAXA DE ENTREGA
Distribuidora de Água e Gás
MINA D'ÁGUA
PREÇOS VÁLIDOS DE SEGUNDA A SEXTA DAS 8 ÀS 18 HORAS

PROMOÇÃO
SOMENTE R\$ 5,99 Galões de 20L Serra Negra
SOMENTE R\$ 6,99 Galões de 20L Bioleve
Fazemos FRETES com Caminhão Baú p/ distribuidoras de água Bioleve
3232.5917 / 3224.3246



8H- REPÓRTER BRASIL
AS NOTÍCIAS DO BRASIL E DO MUNDO, COM ÂNCORAS EM BRASÍLIA, RIO DE JANEIRO E SÃO PAULO. OUSADIA E OBJETIVIDADE COM OS FATOS. A TV DE TODOS OS BRASILEIROS



13H15 - REDAÇÃO REGIONAL
A ATUALIZAÇÃO DAS INFORMAÇÕES DA MANHÃ E DO INÍCIO DA TARDE, EM LINGUAGEM JOVEM, CRIATIVA, ÁGIL E DINÂMICA, COM A PARTICIPAÇÃO DOS ACADÊMICOS DA FACULDADE DE JORNALISMO-UNISANTA



19H15 - CADERNO REGIONAL
O QUE É NOTÍCIA NA REGIÃO METROPOLITANA, COM IMPARCIALIDADE E COMPROMETIMENTO COM A VERDADE DOS FATOS. AGORA MAIS CEDO, MAIS LONGO E COM MUITO MAIS INFORMAÇÕES DA BAIXADA SANTISTA.

AGORA, NA SANTA CECÍLIA TV, MAIS JORNALISMO TODO DIA

SANTA CECÍLIA
COMUNICAÇÃO
A TV DOS GRANDES EVENTOS

SANTA CECÍLIA TV
SANTOS/SÃO VICENTE/CUBATÃO
CANAL 52 UHF E CANAL 13 NET
GUARUJÁ
CANAL 52 UHF E CANAL 14 NET/CAMBRAS
MONGAGUÁ/PRAIA GRANDE/ITANHAEEM
CANAL 51 UHF

