

O Departamento de Ciências da Saúde do campus Baixada Santista da Unifesp procura voluntários 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 diversos. Os que apresentarem um quadro saudável e não apresentarem doenças crônicas seguirão nas pesquisas. As avaliações serão realizadas em dois dias com intervalo de, no máximo, uma semana. O agendamento das avaliações pode ser feito pelo telefone 3878-3731 (Tatiana) ou no endereço da instituição, à Avenida Ana Costa, 95, na Vila Mathias, em Santos.

AR SECO

Hidratação já

Baixa umidade do ar nos últimos dias requer hidratação em dobro

Daniela Trigo de Moraes
PSICOPEDAGOGA
daniela.trigo@bol.com.br

EQUIPE TRANSDICPLINAR

- PSICOPEDAGOGIA
- PSICOLOGIA
- ASSISTENTE SOCIAL
- TERAPIA OCUPACIONAL
- PEDAGOGIA
- FONOAUDILOGIA
- OFICINAS PSICOPEDAGÓGICAS
- NUTRICIONISTA
- MÚSICA, VIOLÃO E FLAUTA
- FISIOTERAPIA
- ORIENTAÇÃO VOCACIONAL
- PSICOMOTRICISTA

www.APRENDIZAGEMSIGNIFICATIVA.COM.BR
Tel. 13 3221.9063 - 9157.6681
R. Carvalho de Mendonça, 460 - Santos

Com o tempo seco dos últimos dias o organismo fica mais sensível e é preciso tomar alguns cuidados. A temperatura alta associada à baixa umidade do ar afeta principalmente crianças pequenas, idosos e pessoas com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e pulmonares). "Aumentar a hidratação, evitar o sol quente e usar roupas leves são algumas das medidas que devem ser adotadas, mas não as úni-

cas", alerta o cardiologista Luis Fernando Gomes da Silva, coordenador de Saúde do Adulto e do Idoso, da Secretaria de Saúde. Evitar a prática de exercícios físicos, principalmente entre 10h e 17h (quando o sol está mais forte), é outra dica do especialista. Assim como não permanecer dentro de automóveis estacionados ao sol ou em



ambientes quentes. Quanto à ingestão de líquidos, Luis Fernando diz que o ideal é beber de 8 a 10 copos de água ou suco de frutas por dia. Segundo ele, optar pelo consumo de frutas com grande teor de água também é aconselhável, como melancia, melão, laranja e pera. "O idoso nem sempre sente sede, mas precisa beber água. Então não espere ele pedir", orienta o profissional.

O médico acrescentou que vale ainda passar uma toalha molhada em volta do pescoço, nas axilas e nas dobras dos braços e pernas. Os principais sinais de desidratação são mucosas ressecadas, redução da eliminação de urina, ressecamento da pele, queda da pressão arterial, taquicardia, respiração rápida e superficial, além de sonolência, fraqueza e confusão mental. Quando surgirem estes sintomas, as pessoas devem procurar atendimento médico.

Pam Seg
Consulência de Saúde e Segurança

IMPERDÍVEL

FAÇA PLANO DE SAÚDE OU SEU SEGURO NA PAMSEG E GANHE 10% DESCONTO NA 1ª MENSALIDADE E MAIS UM BRINDE!!

TRABALHAMOS COM TODOS OS PLANOS DE SAÚDE E SEGURADORAS.

NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE!!

LIGUE OU AGENDE UMA VISITA COM UM DE NOSSOS CORRETORES.

3877-5333

Rua Joaquim Távora, 149 sl 04
Vila Mathias - Santos

A vida sorriu pra você novamente!

Referência em implantes e próteses dentárias e com mais de 20 anos de experiência, o CETO oferece tratamentos em curso de alta qualidade supervisionados por mestres e doutores.

Faça sua avaliação, e veja como é fácil sorrir de novo.

MARQUE SUA AVALIAÇÃO: (13) 3223-9508
Agendamento de Segunda à Sexta-feira, das 8 às 19h e Sábado, das 8 às 13h

ceto
Odontologia Especializada

Responsável Técnico: Dr. Pedro Velasco Dias (CROSP - 12.294) | CRO Nº 8210

Dona do Corpo

Promoção de Inverno

10 Sessões de Drenagem
10 Sessões de Ultrassom
Limpeza de pele

R\$ 280,00
R\$ 40,00

Tel.: (13) 3221.1098
Av. Conselheiro Nébias, 726 - Conj. 74

Dr. Denis Gibertoni
CRO 64.101
Cirurgião Dentista

www.dgibertoni.odo.br
Tel. (13) 3225.6241

Especialista Periodontia
Ortodontia & Ortopedia
Implante

Av. Bernardino de campos, nº 562, cj 103 - Santos/SP

Anúncio veiculado em 1931

Desde 1921

Jabos

OCULOS MODERNOS E ELEGANTES

Tradição não se compra, se conquista!

R. Riachuelo, 95 - Centro Histórico - Santos/SP Tel.: (13) 3219.2306

GRÁTIS

* Na compra de 1 Gás 1 Água mineral de 20L

Seg, a Sáb. e Feriados 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 AS 18 HORAS

PROMOÇÃO

SOMENTE R\$ 5,99 Galões de 20L Serra Negra

SOMENTE R\$ 6,99 Galões de 20L Bioleve

Fazemos FRETES com Caminhão Bau p/ distribuidoras de água Bioleve

3232.5917 / 3224.3246

AOESP
Associação Odontológica de Ensino de São Paulo
CNPJ 08.905.857/0001-62

vagas para pacientes interessados

Implantes Dentários

atendimento através de curso para dentistas

3345 8782

VAGAS LIMITADAS
www.aoesp.com.br



Jogos Abertos: seja um voluntário

Em novembro, Santos será a capital nacional do esporte amador

De 1 a 15 de novembro, Santos abrigará a principal competição do esporte amador do país, os Jogos Abertos do Interior - Horácio Baby Barioni (JAI/2010). Cerca de 250 cidades do estado disputarão provas nesta 74ª edição entre 25 modalidades esportivas.

Segundo a Secretaria de Esportes de Santos, o evento terá a participação prevista de 13 mil pessoas, entre colaboradores, equipe técnica e atletas. O evento necessita de cerca de 700 voluntários para auxiliar na sua realização, pois, além dos 35 locais de disputas existem também auxílio nos alojamentos das equipes técnicas e atletas.

Desde 1º de junho, a Secretaria de Esporte de Santos iniciou a campanha *Conto com Você* para adesão de voluntários de todas as partes do País, inclusive voluntários da Baixada Santista.

Segundo Mariano Humberto Matiello, chefe da Divisão de Voluntários, as inscrições serão encerradas no início de setembro, "provavelmente na primeira semana do mês", para agilizar a segunda parte do recrutamento, composto de reuniões com as equipes, divisão

de tarefas e escala de horários.

Inscrições

O voluntário acima de 18 anos, em qualquer nível de escolaridade, pode se inscrever por meio do site www.santos.sp.gov.br/voluntario ou na Secretaria Municipal de Esportes (Semes), na Praça Engenheiro José Rebouças s/nº, térreo, na Ponta da Praia, de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 14h às 18h.

Os dados necessários no formulário via internet são nome, endereço, bairro, cep, telefone de contato, celular e e-mail, além dos dados que irão auxiliar no direcionamento de tarefas, como horário disponível. Após o preenchimento da ficha, o candidato tem sua inscrição confirmada e deve aguardar informações por e-mail ou telefone.

Tarefas

No ato da inscrição, há a escolha da área de atuação para auxílio como recepção das delegações, madrinhas de delegação (no cerimonial), comitê organizador, auxílio ao público nos locais dos jogos, informações turísticas, área de saúde (apenas para profissionais), cerimonial de abertura, alojamentos, locais de competição e

encerramento.

É necessário a ajuda em todas as áreas como esportiva, médica, transporte, alimentação, infraestrutura, alojamentos, guias, imprensa, entre outras. Com as reuniões, os voluntários receberão treinamento e encaminhados às tarefas de acordo com perfil e aptidão de cada um.

Locais de Auxílio

Alguns dos locais de competição onde será necessária a presença dos voluntários serão o Centro de Treinamento do Santos FC, Jabaquara AC, o Centro Esportivo da Zona Noroeste e Centro de Treinamento Meninos da Vila, além do ginásio Rebouças e do complexo poliesportivo que está sendo finalizado na Vila Mathias. Os participantes ficarão alojados em 55 escolas municipais e 21 estaduais em Santos, além de 12 escolas estaduais de São Vicente.

Certificado

Todos os voluntários receberão um crachá de identificação e uma camiseta alusiva aos Jogos Abertos, sendo obrigatório o uso durante a jornada de trabalho, além de certificado de participação ao final dos Jogos.

AGENDA SOCIAL

O Grupo de Assistência aos Portadores de Câncer (GAPC) necessita de **materiais para artesanato** como panos de prato, agulhas e linhas para bordar para as atividades aos pacientes da unidade. Informações 3345-7009. O GAPC fica à Avenida Senador Feijó, 626.

A Gota de Leite promove a **17ª Festa da Tainha** neste sábado (28) e domingo (29) e nos dias 28 e 29, na sede da entidade, à Avenida Conselheiro Nébias, 388. Os convites podem ser reservados pelo telefone 3202-0220.

A **Feira de Artesanato** promovida pela Associação Brasileira dos Organizadores de Festivais de Folclore e Artes Populares será realizada neste sábado (28), das 9h às 18h, no Mercado Municipal (Praça Iguatemi Martins s/nº, Vila Nova).

Sugestões para a seção pelo e-mail: redacao@boqnews.com

QUADRIPLIA PÚBLICA
0800-112056
LIGAÇÃO DIRETA COM O MUNICÍPIO

