

# Viva o Verão 2010

Boqueirão - 6 a 12 de fevereiro/2010 - 6

| Marés              |                |
|--------------------|----------------|
| Fonte: DHN         |                |
| <b>SÁBADO (6)</b>  |                |
| Alta               | 0.70m - 11:38  |
| Baixa              | 0.60m - 14:15  |
| Alta               | 1.00m - 19:09  |
| Baixa              | 0.90m - 22:08  |
| <b>DOMINGO (7)</b> |                |
| Alta               | 0.90 m - 05:04 |
| Baixa              | 0.70 m - 09:43 |
| Alta               | 0.80 m - 12:21 |
| Baixa              | 0.60 m - 15:58 |

| Balneabilidade                  |          |
|---------------------------------|----------|
| Fonte: CETESB                   |          |
| Data coleta: 31/1/10            |          |
| Ponta da Praia                  | <b>P</b> |
| Aparecida                       | <b>P</b> |
| Embaré                          | <b>P</b> |
| Boqueirão                       | <b>P</b> |
| Gonzaga                         | <b>P</b> |
| José Menino (Rua Olavo Bilac)   | <b>P</b> |
| José Menino (Rua Fred. Ozanan)  | <b>P</b> |
| <b>PRÓPRIA</b> <b>IMPRÓPRIA</b> |          |

| Telefones Úteis          |  |
|--------------------------|--|
| Informações Turísticas   |  |
| 0800-173-887             |  |
| Aquário Municipal        |  |
| 3236-9996                |  |
| CET - Trânsito           |  |
| 0800-7719194             |  |
| Guarda Municipal         |  |
| 3219-8743                |  |
| Pronto-Socorro / Resgate |  |
| 192                      |  |
| Polícia Militar          |  |
| 190                      |  |
| Ecovias                  |  |
| 0800-197878              |  |

## PROGRAME-SE

### Tendas

O músico **Gilvan** canta seu repertório nacional juntamente com sua

banda, nessa segunda (8), às 19 horas na tenda 4, na Aparecida (canal 6). O potiguar mora em Santos e há dois anos realiza shows na região.

**Atividades**  
Além dos shows noturnos, as tendas reservam atividades diversas, como aulas de ginástica, jogos de dama, xadrez, tênis de mesa e roda de capoeira. A programação é gratuita. Informações 3226-8000.

**Baile da Bela Idade**  
Com o embalo da Banda Musikroma e Corte Carnavalesca, 11º Baile de Carnaval da Mais Bela Idade será realizado na quinta-feira (11), das 15h às 19 horas, no Clube Sírio Libanês - Avenida Ana Costa, 473. Os foliões já podem retirar os convites nos Cecons Isabel Garcia (Rua Barão de Paranapiacaba, 14), Vida Nova (Av. Presidente Wilson, 143 - 3º andar) e da Zona Noroeste (Rua Gilberto Franco Silva, 317), além da sede do FSS (Av. Conselheiro Nébias, 388). Para entrar no baile, o público deverá entregar um kit de creme e escova dental. Informações: 3201-5000

**Carnaval**  
A Phoenix Beach Club Casa Grande Hotel preparou uma grande festa para o Carnaval desse ano, o Guarufolia. Durante os quatro dias, a casa oferecerá apresentações de DJs convidados e também uma das mais tradicionais escolas de samba de São Paulo: a Vai-Vai. A Vai-Vai se apresenta do domingo (14), segunda (15) e terça (16) de carnaval. A casa fica à Avenida Miguel Stefano, 1001, Enseada. Informações: (11) 3855-5511

**Literatura**  
Estão abertas as inscrições para um novo módulo do Laboratório do Escritor, ministrado pela jornalista, contista e biógrafa Eliana Pace. As aulas acontecerão durante oito sábados, nos meses de março e abril, das 15 às 17 horas. Vagas limitadas. Informações pelo telefone 3877-4962.

**Retiro**  
Em Santos, o Convento do Carmo (tel. 3234-5566), N. Sra Assunção (3235-1277), Paróquia Sagrada Família (3291-1515), Santa Margarida Maria (3203-2910) e Sagrado Coração de Jesus (3236-8155) promovem encontros e retiros de Carnaval.

## Para quem curte contato com a natureza, os passeios em rios e trilhas em cidades da região são boas pedidas

**T**rilhas, banhos de cachoeira, piscinas naturais e travessias de rio. Os aventureiros de plantão encontram tudo isto na Baixada Santista. Afinal, as praias não são os únicos atrativos para o verão.

A paisagem e a natureza encontrada são inspiradoras. A sensação é de estar completamente longe da cidade. Mas o trajeto é mais simples do que se imagina. Não é preciso viajar horas e horas para se aventurar.

### Espírito aventureiro

Para os que gostam de apreciar a beleza da flora e da fauna na Mata Atlântica, os passeios nos rios da região oferecem essa possibilidade. Os trajetos são acompanhados por trilhas, possibilitando o contato com os rios e mata.

Os passeios podem ser feitos de caiaques, sob a orientação de um profissional, que segue os visitantes durante o trajeto. A cidade de Bertioga é que oferece mais opções de trajeto, mas a área continental de Santos, com 231 quilômetros na área continental, também reserva boas surpresas e promete passeios inesquecíveis. Veja algumas dicas de destino.

### Rio Jaguareguava - Bertioga

O passeio tem início no Rio Itapanhaú, onde o ecossistema é de mangue. Após cerca de 20

Andar no calçadão, correr à beira-mar ou passar o dia na praia são atividades típicas do verão. Proteger a pele com fotoprotetores é importante nesse período de exposição ao sol. Mas, além da pele, os olhos também merecem atenção especial nessa época do ano. A exposição prolongada, sem o uso de óculos escuros, pode causar problemas à visão.

"Os raios ultravioletas afetam a córnea e podem alterar algumas estruturas internas do olho, como a retina e o cristalino", afirma o oftalmologista Marcelo Colombo Barboza.

Os efeitos da radiação UV são cumulativos, ou seja, os olhos que são expostos aos raios apresentam problemas que se agravam com o passar dos anos.

### Problemas

Uma das doenças causadas pela exposição ao sol sem proteção é conhecida como pterígio. Comum em pessoas mais jovens, o pterígio é uma pequena membrana avermelhada na superfície do olho que se prolifera em direção à córnea.

Popularmente chamada de "carne crescida", ela cresce na parte branca do olho e provoca irritação, vermelhidão, ardor, coceira e sensação de cisco no olho, além de muita sen-

## ECOTURISMO

# Contato com a natureza

Fotos: Divulgação



minutos de remada, chega-se ao Rio Jaguareguava, considerado um dos mais belos da região. Em determinado momento os caiaques passam por um túnel formado pelas árvores. Quando a profundidade é menor que 20 cm, é possível seguir a pé pelas águas até chegar a uma piscina natural.

### Rio Bananal - Bertioga

A viagem começa no Rio Itapanhaú até chegar ao encontro do Bananal. A flora da região é o aspecto mais marcante e as águas transparentes têm às margens inúmeras praias de água doce.

Os visitantes remam até o rio atingir uma profundidade rasa, de cerca de 20 centímetros, quando não é mais possível prosseguir com a embarcação.

A trilha, que é feita a pé sempre margeando o rio, chega a um local com piscinas naturais formadas em desnível.

### Rio Itatinga - Bertioga

O passeio é ideal para quem gosta de atividade física. São quase seis quilômetros de remadas pelas águas do Itapanhaú, o maior da região, e do Itatinga. Os visitantes curtem as belas paisagens da Serra do Mar e da Mata Atlântica. O trajeto termina no sítio Srta. Eliana Vergara às margens do Itatinga e caminhada até a Cachoeira dos 3 Poços, no sopé da serra.

### Rio Jurubatuba - Santos

As águas tranquilas do rio junto à Serra do Mar estão localizadas na área continental de Santos. Ao todo, são três quilômetros de remadas até chegar no sopé da Serra do Mar. Ao chegar no local a opção é seguir a pé, por uma estrada de terra, ao vale do Rio Jurubatuba, até chegar nos poços de águas claras e cristalinas. O mergulho nessas piscinas naturais é o momento mais esperado!

### Rio Guaratuba - Bertioga

O trajeto é ideal para quem gosta de relaxar. A atividade propicia uma boa visão aos participantes, que passam por ilhas formadas por bancos de areia.

Após curtir as águas calmas da região da foz do Guaratuba, os visitantes podem terminar a caminhada em um banho de mar na Praia de Guaratuba, de águas limpas.

### Rio Passariúva - Cubatão/SV

O percurso se inicia numa região abaixo dos pontilhões da Rodovia dos Imigrantes. Situada no Núcleo Pilões do Parque Estadual da Serra do Mar, a trilha é realizada por uma estrada de terra.

A travessia é feita por cima do rio e depois de 300 metros de caminhada em um largo corredor cercado pela Mata Atlântica, chega-se ao alto da Cachoeira do Passariúva.

Grandes rochas formam a paisagem cercada pela mata, com pequenos poços, em desnível, ideais para banho. É possível descer por entre as rochas, para se chegar na parte baixa da cachoeira, onde um profundo poço é cercado por um paredão de rochas. Há um pequeno rapel numa parede lateral da cachoeira para os que quiserem se divertir um pouco mais.

### Onde encontrar

As secretarias de turismo das prefeituras da região costumam ter material de divulgação próprio sobre seus pontos de ecoturismo. A de Santos divulga os projetos de Ecoturismo em Cubatuba, Caetê, Estância Diana, Itatinga e Jurubatuba ([www.santos.sp.gov.br/turismo/ecotur](http://www.santos.sp.gov.br/turismo/ecotur)). Empresas particulares também promovem passeios ecológicos pela região, como a agência Harpya. Informações: 3227-2000.

ÓCULOS DE SOL

## Visão protegida

Mais do que um acessório, o óculos escuros é fundamental para proteger os olhos dos raios ultravioletas, que podem causar problemas à visão

sibilidade à luminosidade.

Com o avanço da idade, outras doenças oculares decorrentes da exposição ao sol, podem manifestar-se.

Uma delas é a catarata, que pode ter a falta de proteção aos raios ultravioletas como causa principal. Segundo a Secretaria de Saúde do Estado essa exposição aumenta em 60% a chance de desenvolvimento da doença, que é responsável por 50% dos

casos de cegueira no mundo.

"Algumas doenças são decorrentes do desgaste natural do olho e os raios ultravioletas estão relacionados a esse desgaste", comenta.

Os adeptos a longos dias de diversão na praia não devem deixar de lado o uso do acessório. A exposição prolongada aos raios solares provoca lesões superficiais na córnea.

Por isso, algumas pessoas

notam que, após o dia todo tomando sol, o olho está avermelhado e ardendo. "Em apenas um dia de exposição às micro lesões se instalam no tecido do olho", explica. Para amenizar os sintomas, lavar os olhos com água gelada e permanecer em ambientes escuros ajudam na regeneração das células da córnea.

Os horários considerados de pico, são os que oferecem maior perigo. Mesmo fora des-

se período, ou em dias pouco ensolarados, a claridade oferece perigo, por isso o uso do acessório deve ser usado em todas as épocas do ano.

"Qualquer ambiente que recebe luminosidade também recebe fator ultravioleta, por isso o uso do acessório, mesmo em dias nublados, é importante", afirma.

### Filtro Ultra Violeta eficaz

Utilizar óculos que tenham o certificado de proteção contra raios ultravioletas é fundamental, pois se a lente não tiver essa qualidade o resultado para os olhos pode ser o contrário do esperado.

"Com a falta de luminosidade a pupila se dilata, por isso recebe mais luminosidade. Se a lente não for de qualidade e não bloquear os raios, o olho receberá uma quantidade ainda maior de ultravioletas", alerta o oftalmologista.

O certificado de qualidade pode ser exigido no momento da compra do acessório. Além disso, as óticas também contam com um aparelho onde é possível medir o nível de proteção contra raios ultravioletas nas lentes. O consumidor pode pedir para que o teste seja feito antes de escolher o modelo. "As boas lentes oferecem proteção acima de 80%. Quanto maior esse índice, melhor o olho ficará protegido", acrescenta.

**Não Desperdice Água!**  
**Sabendo usar não vai faltar.**



Realização: **JORNAL Boqueirão**  
boqueiraonews.com

Patrocínio:



Apoio:

