

Hospital do Homem completa dez anos e comemora Novembro Azul

O Centro de Referência em Saúde do Homem está completando dez anos de serviços prestados à população em 2018. Localizado no Hospital de Transplantes do Estado de São Paulo, unidade da Secretaria de Estado da Saúde gerenciada em parceria com a SPDM - Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina.

O "Hospital do Homem" realizará no dia 23 de novembro um Ciclo de Palestras com médicos especialistas, nutricionistas e fisioterapeuta que abordaram temas como a importância da prevenção, alimentação saudável e a prática de exercícios, abaixo a programação do dia 23/11:

23/11 - Ciclo de Palestras com especialistas do "Hospital do Homem" - das 13 às 15h50
13h - Abertura: dr. Otávio Monteiro Becker Jr., diretor do hospital;
13h30 - "Meditação e saúde":



Foto: Divulgação
Hospital do Homem completa dez anos e comemora Novembro Azul com um Ciclo de Palestras com médicos especialistas

dr. Richard Rigolino, psiquiatra e coordenador do programa Mindfulness;
14h - "A importância dos cuidados do homem com a saúde e prevenção ao câncer de próstata" - dr. Vinicius Meneguette, urologista;
14h30 - "Importância da fisioterapia na educação em saúde do homem" - Jocimir Alves de Araújo, fisioterapeuta da equipe de Reabilitação;
15h - Coffee;
15h20 - "Câncer de pele e

proteção solar" - dra. Anaisa Raddo Venâncio de Souza, dermatologista e especialista em cirurgia dermatológica;
15h50 - "A alimentação como coadjuvante na prevenção do câncer de próstata" - Cinthia Barbosa de Oliveira, nutricionista clínica da Urologia.

Os médicos ressaltam, alguns hábitos que podem contribuir com a prevenção do câncer, como: cuidar do peso com alimentação saudável, rica em frutas e fibras; não fumar; fazer check-up anualmente com urologista; praticar 30 minutos de atividade física diariamente; não abusar de bebidas alcoólicas e diminuir o consumo de carne vermelha.

O Centro de Referência em Saúde do Homem fica localizado no Hospital de Transplantes do Estado de São Paulo, que fica na Avenida Brigadeiro Luís Antônio, 2651, Cerqueira César, na capital paulista.

Hospital São Camilo celebra Novembro Azul com iluminação e ações especiais

Para celebrar o Novembro Azul, mês mundial de combate ao câncer de próstata, a Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo realiza ações internas e externas para reforçar a conscientização da doença. O público geral pode conferir nas quatro Unidades iluminadas de azul - Pompeia, Santana, Granja Viana e Ipiranga - e também nas redes sociais, como Facebook, Instagram, LinkedIn e Twitter, há um vídeo para conscientização e atenção à saúde do homem.

Já nos hospitais, serão promovidas palestras sobre câncer de próstata e publicações em veículos de comunicação interna para os funcionários, além de distribuição de informativos para pacientes. O objetivo da campanha é reforçar a importância da prevenção e diagnóstico precoce da doença para a sociedade. De acordo com o INCA, Instituto Nacional de Câncer, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens - atrás apenas do câncer de pele não-melanoma.



Foto: Divulgação
Hospital São Camilo incentiva o Novembro Azul iluminando seus prédios na cor da campanha

Shopping Lar Center sedia exposição fotográfica de Tina Gomes

Até o dia 18 novembro, das 14 às 20 horas, o Shopping Lar Center recebe a exposição "Além de um olhar", de autoria da fotógrafa autodidata Tina Gomes. As obras que compõem um ensaio fotográfico realizado com renomados especialistas de arquitetura, design e decoração que serão apresentadas no Espaço Galeria, um ambiente dedicado aos apreciadores da arte e especificidades do segmento.

Ao todo, 41 profissionais participaram do projeto e foram clicados pela artista, reconhecida por sua criatividade e inovação, Tina enriquece suas produções fotográficas por meio da aplicação de elementos inusitados,



Foto: Tina Gomes
Exposição "Além de um olhar"

como isopor, barro, folhas secas, papel, tinta guache e farinha de trigo, que dão o tom autoral aos seus trabalhos.

Durante o período da exposição, todas as obras serão comercializadas. Os interessados deverão efetuar a compra diretamente no Espaço Galeria, no Lar Center, e as fotos serão entregues após o término da Mostra. É válido ressaltar que o valor total arrecadado será destinado exclusivamente à Tina Gomes.

O evento será no Espaço Galeria - Shopping Lar Center (pisos 2) - O Shopping Lar Center fica localizado na Avenida Otto Baumgart, 500 - Vila Guilherme - para mais informações ligue: (11) 2224-5959.

Grande baile para celebrar 119 anos do Clube Esperia

Nascido às margens do Rio Tietê, com a energia de um jovem de 19 anos e a essência de um clube centenário, que construiu ao longo de sua trajetória um lugar para a família compartilhar seus melhores momentos. O Clube Esperia convida seus associados, e grande público para a celebração de 119 anos do Clube, em um grande baile na sexta-feira (30) de novembro, às 21 horas, no Salão Social de sua sede.

"Este é um dos eventos mais aguardados pelos nossos associados, uma das festas mais tradicionais do Clube. Esta noite é para celebrar todas as conquistas do último ano. Fazemos questão também de abrir nossas portas e convidamos a todos que queiram comemorar conosco. O Esperia é uma referência no esporte nacional e também como centro de lazer e cultura em São Paulo e nos orgulhamos disso", comenta o presidente do Clube, Osmar Monteiro.

Para garantir que todos tenham uma noite de muita



Foto: Divulgação
Baile de 119 anos no Clube Esperia

diversão, o ingresso do evento inclui bebidas (água, refrigerantes e cerveja), Associados: R\$ 100 / Não associados: R\$ 110, além de um cardápio variado e com comidas saborosas. O evento contará com a participação do cantor Marcio Augusto e Banda. Hits e clássicos do pop rock nacional e internacional irão enlalar a noite dos convidados. Na

playlist do baile, o romantismo também marca presença.

O Clube Esperia fica localizado na Avenida Santos Dumont, 1.313 - Santana - Para mais informações ligue: (11) 2223-3335 - Ingressos à venda na secretaria do Clube e on-line através do site: <https://clubeesperia.com.br/evento/baile-de-aniversario-esperia/>



Turismo



Caminho do Rosário em Aparecida

Inaugurado em 14 de outubro durante a programação destinada à Padroeira do Brasil, o Caminho do Rosário é nova atração para o turismo religioso de Aparecida (SP). A obra, idealizada pela contribuição da Família Campanha dos Devotos, está localizada próximo ao Hotel Rainha do Brasil e une, em um trajeto de 1300 metros, a Cidade do Romeiro ao Porto Itaguaçu, local do encontro da Imagem de Aparecida, em 1717. A inauguração solene contou com a presença do arcebispo Dom Orlando Brandes, o reitor padre João Batista de Almeida, o ecônomo padre Daniel Antônio e centenas de devotos.

O reitor do Santuário, durante a solenidade, destacou a presença dos Redentoristas em Aparecida que, desde 1894, assumem a missão de promover a cidade da Mãe Aparecida, através de obras que reforçam essa espiritualidade. "Desde 1894, os Redentoristas estão presentes nesse Santuário e, desde então, fazendo obras para complementar aquilo que é a espiritualidade do Santuário, que é a oração. Nós sabemos que o povo gosta muito de rezar o rosário e nós Redentoristas também gostamos muito do rosário, tanto que o terço está no nosso hábito. Então, esse caminho



Foto: Thiago Leon/Divulgação
O Caminho do Rosário vai da Cidade do Romeiro ao Porto Itaguaçu

vem concretizar a presença dos Redentoristas em Aparecida e reforçar esse importante instrumento de oração que é o Rosário, uma oração onde Maria nos conduz a Jesus", expressou o padre João Batista.

O Caminho do Rosário é um espaço que proporciona ao devoto a contemplação dos Mistérios Gozosos, Dolorosos, Gloriosos e Luminosos. Todo o trajeto é composto de 20 cenários, com um total em 128 esculturas criadas pelos artistas paraguaios Blas e Angela Servín. As peças retratam o Novo Testamento, desde a anunciação à Virgem Maria até a morte de Jesus Cristo, passando por seu nascimento e os acontecimentos da sua vida, contribuindo para a oração e o aprendizado sobre o terço, especialmente às crianças.

Preservação ambiental

O novo espaço do complexo do Santuário de Aparecida foi pensado valorizando o meio ambiente da área às margens do rio Paraíba do Sul, com o plantio de aproximadamente 11 mil mudas de plantas forrestivas, 75 mil mudas de arbustivas e mais de 45 mil metros quadrados de grama, o equivalente a quatro campos de futebol oficiais e ainda, o plantio de 3.650 mudas nativas da Mata Atlântica às margens do rio Paraíba do Sul. Cerca de 90 espécies de plantas compõem todo o espaço.

O Caminho do Rosário, com entrada gratuita, pode ser visitado das 7h30 às 18h30. Os carros podem ser estacionados na Cidade do Romeiro. O acesso das bicicletas só é permitido de segunda a sexta-feira (exceto feriados e fins de semana).

Feriadão da República no Vale do Sonho

Localizado em Guararema, no Vale do Paraíba, o Vale do Sonho Hotel & Eventos promove pacotes especiais para o feriadão da Proclamação da República. Na primeira opção: entrada em 14 de novembro, quarta-feira, a partir das 16 horas e saída em 18/11, domingo, até às 16 horas. Na segunda, até às 16 horas em 15/11, quinta-feira, a partir das 10 horas, com almoço e saída em 18/11, domingo, até às 16 horas. Na terceira opção: entrada em 16/11, sexta-feira, a partir das 10 horas, com almoço e saída em 18/11, domingo, até às

16 horas. Nas três opções, cortesia de duas crianças até seis anos por acomodação.

Na programação especial, todas as refeições incluídas (café da manhã, almoço e jantar), drinque de boas vindas, chá da tarde de quarta-feira a sábado, eventos gastronômicos e culturais, recreação/monitoria adulta e infantil para crianças de quatro a 12 anos e carreta aos pontos turísticos (city tour).

O Vale do Sonho conta com ótima infraestrutura que inclui acomodações em chalés e apartamentos, todos equipados com Wi-Fi, televisão, ar-condicionado e banheiro privativo. E áreas de lazer que oferecem piscinas climatizadas para adultos e crianças, vista para o Rio Paraíba do Sul, toboágua, cascata, playground, parque, quadra poliesportiva, sauna, mini-rolé e sala de TV e jogos.

Para deixar os hóspedes ainda mais satisfeitos, o hotel tem uma gastronomia caseira muito saborosa, que pode variar entre paella, churrasco, festival de massas e outras delícias. Para usufruir da estrutura e gastronomia, não precisa estar hospedado, o hotel possui sistema Day Use, onde o visitante pode aproveitar as áreas de lazer das 9 às 17 horas e saborear o delicioso café da manhã, almoço e jantar.

Destino turístico dos mais concorridos todas as épocas do ano, Guararema, a Cidade das Orquídeas, conquista o turista com seus inúmeros atrativos. Destacamos o Recanto do Américo (Pau D'Alho), o Parque da Ilha Grande, na região central, o Parque da Pedra Montada, a Igreja de Nossa Senhora da Escada, com a única imagem de São Longuinho no Brasil e a Orquídeada, para citar alguns pontos turísticos.

Para chegar ao Vale do Sonho, acesso asfaltado pela SP 66, que liga as rodovias Presidente Dutra e Carvalho Pinto ou Jacaré à Mogi das Cruzes, a 2 km do trevo de acesso para Guararema, no sentido cidade. São 70 km de São Paulo pelas rodovias Ayrton Senna/Carvalho Pinto (saída 68) ou Presidente Dutra (saída 172), 35

km de São José dos Campos, 25 km de Mogi das Cruzes e 55 km do Aeroporto Internacional de Guarulhos (Cumbica). Reservas e mais informações pelo telefone (11) 4693-1894 ou acesso: www.valadosonho.tur.br

Férias acessíveis aos portadores de deficiência

A Costa Cruzeiros, a Associação Italiana de Esclerose Múltipla (AISM) e a Costa Crociere Foundation anunciam um projeto que visa tornar as férias mais acessíveis às pessoas com mobilidade reduzida. Pela primeira vez no mundo, o setor de cruzeiros oferece aos portadores de deficiência a possibilidade de participar de excursões em grupo, sem custo adicional, com acessibilidade verificada pela AISM e de acordo com as mais avançadas boas práticas internacionais.

As novas excursões, chamadas Adagio Tours, estarão disponíveis para reservas a partir de 1º de janeiro de 2019 nos cruzeiros da Costa Diadema pelo Mediterrâneo. Em todos os portos de escala do mega navio será oferecida pelo menos uma excursão em grupo acessível a todos, incluindo hóspedes com mobilidade reduzida permanente ou temporária, sem custo extra. A lista de excursões

abrange, atualmente, visitas às cidades de Gênova, Marselha, Barcelona, Palermo, Roma, Palma de Maiorca e Cagliari. Os programas Adagio Tours foram desenvolvidos considerando todos os hóspedes da Costa Cruzeiros que tenham a necessidade de aproveitar os destinos escolhidos em um ritmo mais lento, com mais tempo para descobri-los ou redescobri-los, como os idosos, pais com carrinhos de bebê e hóspedes com mobilidade reduzida permanente ou temporária.

As novas excursões foram planejadas, testadas e verificadas por um grupo de 15 mulheres portadoras de esclerose múltipla, treinadas e selecionadas pela AISM no projeto WAT! (Turismo Acessível para Mulheres), fundado pela Costa Crociere Foundation. Apaixonadas por viagens e turismo, essas mulheres, estudantes, recém-formadas, trabalhadoras de meio período ou profissionais sem emprego permanente, participaram de um treinamento específico de 160 horas em terra e a bordo dos navios da Costa, aproveitando a experiência da AISM e da equipe de especialistas em excursões da Costa Cruzeiros.

Desejamos a todos a melhor viagem!



Foto: Divulgação
Adagio Tours da Costa Cruzeiros e AISM



Foto: Divulgação
Vale do Sonho Hotel & Eventos