



Prefeitura de
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Trabalho que toca a cidade

AGO | ANO 22 | Nº 936 | 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
10	11	12	13	14	15	16



SÃO FRANCISCO XAVIER
122 anos
página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

O PESO DAS BOLSAS

Especialistas alertam que o hábito de ter a bolsa “entupida” e pesada pode causar dores nas costas e até problemas sérios na coluna

Grandes, pequenas, coloridas, sociais, despojadas, uma para cada estilo. Eleita pela maioria das mulheres como item indispensável no dia a dia, a queridinha entre os acessórios pode se tornar uma verdadeira vilã para a saúde quando o assunto é excesso de peso.

Especialistas do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad, no Rio de Janeiro, afirmam que o hábito de levar sobrepeso nas bolsas pode, a longo prazo, causar desvios na coluna, dores e inflamações nas áreas do pescoço, braços, quadril e pernas, ocasionadas pela tentativa de equilibrar o peso ao curvar o corpo para um dos lados.

BOLSAS X DORES

A postura inadequada ao carregar a bolsa pesada provoca tensões musculares e até inflamações em várias áreas do corpo. Isso porque é natural a pessoa pender para um lado ou outro para sustentar a carga extra.

Átila Araújo Cartaxo, fisioterapeuta da Prefeitura de São José dos Campos, recomenda sempre fazer uma avaliação dos itens realmente indispensáveis e tentar levar o menor peso possível na bolsa. “A opção por bolsas menores representa mais controle nos apetrechos carregados, já que o espaço disponível é menor”, disse.



EMAGREÇA SUA BOLSA

Para não extrapolar o peso ideal das bolsas, o Jornal do Consumidor reuniu algumas dicas de como dar mais leveza aos ombros, costas e braços.

- Evite levar muitas moedas. Sempre que possível, troque-as por notas.
- Reveja o peso de seu chaveiro, leve apenas as chaves indispensáveis.
- Evite carregar cadernos e livros dentro da bolsa. Se possível, leve-os na mão ou em uma pasta, assim você pode equilibrar o peso entre os ombros e os braços.
- Organize os comprovantes de pagamento, correspondências e cupons fiscais. Guarde os que são necessários em casa.
- Escolha itens de higiene bucal e produtos de maquiagem em versões menores.

“Procuro levar o necessário, mas a bolsa acaba sempre pesada porque preciso levar coisas que posso precisar conforme a necessidade”

Larissa Nato | Estagiária

AJUSTE DIÁRIO

Sempre que possível, planeje o que vai carregar na bolsa no dia seguinte. Assim, ficará mais fácil de organizar os itens de forma que ela não fique mais pesada de um lado só ou que tombe para trás ou para o lado.

Ajustar a altura e largura das alças e revezar o lado que leva a bolsa durante a caminhada ajuda a equilibrar o peso sobre os ombros e evita a má postura. Outra recomendação é praticar exercício físico regularmente, pois ajuda a melhorar o condicionamento físico da musculatura.

Procurando um emprego melhor? Capacite-se antes!

Procure o PAT

3941-2043

www.sjc.sp.gov.br/pat



Precisa de crédito para empreender?



BEJ
BANCO DO EMPREENDEDOR JOSEENSE
3923-4363 | www.bejcredito.com.br



Prorrogadas inscrições do ProJovem

A Prefeitura de São José dos Campos prorrogou as inscrições para o programa ProJovem até o dia 15 de agosto. A iniciativa vai disponibilizar mil vagas a jovens entre 18 a 29 anos, interessados em concluir o ensino fundamental com qualificação profissional na rede municipal de ensino.

As inscrições podem ser feitas em todos os centros poliesportivos e comunitários do município, ligados à Secretaria de Esportes e Lazer e em seis escolas municipais

divididas em todas as regiões da cidade.

O objetivo do programa é elevar a escolaridade de jovens nesta faixa etária que saibam ler e escrever, visando à conclusão do ensino fundamental, à qualificação profissional e ao desenvolvimento de ações comunitárias com exercício da cidadania.

Durante os 18 meses de curso noturno, os alunos matriculados recebem uma bolsa-auxílio no valor de R\$ 100 mensais e vale-

-transporte. Além disso, os estudantes com filhos contarão com locais apropriados para deixarem as crianças, entre 0 a 8 anos, no horário das aulas.

Os jovens terão que concluir o ensino fundamental para poderem fazer os cursos de qualificação

Centro de Educação Empreendedora



3931-6007

Oportunidades

▶ CONCURSOS

Câmara Municipal de Ilhabela

Inscrições até 24/8, seis vagas em níveis médio e superior. www.meritosgestao-concursos.com.br

Câmara Municipal de Jambeiro

São sete vagas para profissionais de nível fundamental, médio e superior. Inscrições até 29/8. www.conrio.com.br

Exército

Inscrições até dia 5/09 para 405 vagas nos colégios militares em 12 estados brasileiros. Os candidatos que querem ingressar no 6º ano do ensino fundamental devem ter concluído ou estar cursando o 5º ano e completar 10 anos até 31/12/2015 ou ter menos 13 anos em 1/1/2015. www.cmbh.ensino.eb.br

Ministério do Desenvolvimento Agrário

Inscrições de 11/8 a 7/9 para 40 vagas para profissionais da área de informática/computação. <http://www5.funcab.org/inicial.asp?id=273>

▶ CURSOS

SESI - Cursos livres

Avenida Cidade Jardim 4389, Bosque dos Eucaliptos. 3919-2000.

▶ Artesanato & Artes Plásticas

Desenho artístico | Corpo humano | Dias 13, 20 e 27, das 13h30 às 16h50
Objeto decorativo | Aplicação de tecido e estêncil | Dia 15, das 13h às 17h
Óleo sobre tela | Estampas coloridas | Dias 12, 19 e 26, das 17h30 às 20h50
Mosaico mandala | Dias 13, 20 e 27, das 8h30 às 11h50

▶ Culinária & Nutrição

Bolos decorados | Cupcake I | Dias 15 e 29, das 14h30 às 17h
Forno e fogão | Risotos | Dias 15 e 29, das 18h às 20h30

▶ PALESTRAS

Sebrae-SP

Informações: Rua Humaitá 227, Centro. 3922-2977 e 0800-570 0800.
Dia 12 | 18h30 | Planejamento – O Primeiro Passo para Começar seu Negócio
Dia 13 | 18h30 | Aumente suas Vendas

Dia 13 | 18h30 | Controle seu Estoque e Não Perca Dinheiro

▶ TRAINEE

AES Brasil

Inscrições até 21/9 para candidatos com formação superior em diversas áreas com graduação de dezembro de 2012 e 2014, inglês fluente, entre outros pré-requisitos. www.vagas.com.br/v996426

Bayer

Inscrições até 20/8. São 11 vagas para profissionais com formação superior em diversas áreas e conclusão do curso entre dezembro de 2012 e dezembro de 2014. Necessário ter inglês fluente e disponibilidade para viagens e mudanças. <http://carreiras.bayer.com.br>

▶ VESTIBULAR

CasdVest

Inscrições até dia 22. São oferecidas 520 vagas para estudantes de baixa renda do Vale do Paraíba que estejam no terceiro ano do ensino médio ou que já tenham se formado. <http://casdvest.org.br>

Inscrições para vagas remanescentes em cursos técnicos

De 11 a 22 de agosto, estarão abertas as inscrições para as vagas remanescentes do Sistema de Seleção Unificada da Educação Profissional (Sisutec). Para concorrer, o candidato precisa ter concluído o ensino médio. Nesta etapa, não é exigida a participação no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem).

www.sisutec.mec.gov.br

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira

- Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pq. Santos Dumont
- Esplanada 2 • Uirá
- Altos da Serra 2

Quarta-feira

- Vila Maria • São Dimas • 31 de Março • Satélite (Rua Polar) • Parque Industrial (Rua Turiaçu) • Jardim das Flores • Bosque dos Ipês • Parque da Cidade | Noturna

Quinta-feira

- Santana (Rua Raul Ramos de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das Indústrias • Vila Paiva



Acesso Livre já funciona em local mais amplo

O **Acesso Livre** está funcionando em novo local de atendimento, no prédio da Unidade de Especialidades de Saúde, na Avenida Madre Tereza, 449, na antiga galeria Pedro Rachid. Também há entrada ao prédio pela Rua Humaitá.

Anteriormente, o Acesso Livre funcionava no Terminal Central Urbano. A mudança para esse local mais amplo, trouxe mais conforto e deve tornar mais ágil o atendimento a idosos e pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida.

No Acesso Livre são emitidas as credenciais para estacionamento em vagas preferenciais do sistema rotativo, cartões de isenção para o transporte coletivo para pessoas com mais de 60 anos e pessoas com deficiência física, intelectual, auditiva, visual ou mobilidade reduzida e são realizadas as perícias

médicas para o transporte público e para o transporte adaptado.

O horário de atendimento é das 8h30 às 17h de segunda a sexta-feira.

O Acesso Livre, funciona no mesmo prédio da Unidade de Especialidades

Mande o entulho para o lugar certo

Utilize gratuitamente os PEVs Pontos de Entrega Voluntária

Confira os locais www.sjc.sp.gov.br/pev

Ligue 3945-9515

Mães conquistam bilhete único

Uma longa espera, com um final feliz. A partir de agora, mães de crianças e jovens com deficiência atendidos por entidades conveniadas com a Prefeitura, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social (SDS) também receberão um cartão do bilhete único e poderão utilizar o transporte público da cidade, sem precisar estar acompanhadas de seus filhos.

Ao todo, serão beneficiadas 71 mães. Antes, elas levavam os filhos à instituição e tinham que ficar esperando por quatro horas até a saída dos filhos por não terem condições financeiras para voltar a suas casas.

A Receita é Sua

JOÃO DEITADO



Envie sua receita: agendajc@sjc.sp.gov.br

O João Deitado é uma broa de fubá assada na folha de bananeira. O quitute é original de São Francisco Xavier, e foi uma influência dos tropeiros que passavam pelo local. Confira essa sugestão e outras opções da comida regional durante as comemorações do aniversário de São Francisco Xavier, a partir desse fim de semana. **Leia mais, na página 4.**

INGREDIENTES

1 kg de fubá,
3 ovos,
250 g de açúcar,
1 punhado de erva-doce,
2 copos de óleo,
1 colher (sopa) bem cheia de fermento e leite

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o fubá, o açúcar, a erva-doce e o fermento. Misture tudo muito bem. Em seguida, coloque o óleo e um pouco de leite para dar ponto (não muito mole). Acrescente os ovos e mexa até atingir o ponto de pingar da colher. Controle o ponto acrescentando fubá ou leite. Depois, pegue uma folha de bananeira e coloque duas colheres da mistura. Enrole-a e leve-a ao forno quente para assar. Pode também ser assada na brasa. Se preferir, sirva com goiabada.

Sexta-feira

• Vila Ema • Jardim da Granja
• Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu
• Aquarius

Sábado

• Esplanada (feira de produtos orgânicos)
• Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco
• Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteirás)
• Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1

Domingo

• Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu
• Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia
• Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial
• Novo Horizonte • Campos de São José



SÃO FRANCISCO XAVIER 122 ANOS

A bucólica São Francisco Xavier, distrito de São José dos Campos, em meio à Serra da Mantiqueira, completa no sábado (16/8) 122 anos. Para comemorar, o Espaço Cultural Julio Neme traz uma programação misturando teatro, dança, música e exposições. Todas as atividades acontecem na Praça Cônego Manzi. As atrações continuam até o final de agosto.

Além disso, haverá oficinas, shows, eventos religiosos e prova de mountain bike.



www.sjc.sp.gov.br



Exposição Esporte sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e sábado, das 9h às 14h. Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro. 3921-4112

AGENDA

▶ ATIVIDADES

Jam Session

Dia 16/8, 16h30, Sesc. A proposta desse espetáculo é brincar e permitir que esse corpo experimente todo seu potencial de movimento.

▶ CINEMA E VÍDEO

Avanti Popolo

Dia 10/8, 18h, Sesc. André encontra uma série de películas Super 8mm, filmadas por seu irmão durante a ditadura militar dos anos 1970 e lembra das histórias vividas por seu pai.

Batismo de Sangue

Dia 11/8, 19h, Cine Santana. O projeto Golpes na Tela apresenta o filme "Batismo de Sangue" e bate papo com Saulo Monteiro Souza.

Cine Arte

Dia 12/8, 19h30, Parque Vicentina Aranha. Uma discussão acaba gerando uma guerra entre dois dramaturgos que se propõem a escrever uma história sobre Melinda.

Palavras D'água

Dia 15/8, 19h, Centro Cultural Clemente Gomes. Documentário relata a cultura piraquara do Vale do Paraíba.

I Mostra ComKids

Até o dia 16/8, 15h, Sesc. Recorte com vídeos selecionados que par-

ticiparam do Festival ComKids. A programação conta com a exibição de 3 sessões de filmes.

▶ ESPORTE

Copa inverno de Bike

Estão abertas as Inscrições para Copa de inverno de Mountain bike, que será no dia 17/8 em São Francisco Xavier. www.4seasonsmtb.com.br

▶ MÚSICA

Ceumar

Dia 16/8, 20h, Sesc. A cantora e compositora apresenta canções marcadas pela dinâmica entre som e silêncio com uma sonoridade ao mesmo tempo lírica e popular.

Clube do Samba Paulista

Dia 14/8, 19h, Centro Cultural Clemente Gomes. Músicos apresentarão composições próprias e de artistas consagrados.

Música no Parque

Dia 10/8, 11h, Parque Vicentina Aranha. Banda Oníricus que faz uma releitura de músicas populares, misturando com poemas, intervenções cênicas e improviso.

Música para o quarto mundo

Dia 10/8, 16h30, Sesc. A viagem de um palhaço, ao redor do mundo, que conheceu diferentes culturas

e países entrando pelas portas dos fundos.

Sarau Caipira

Dia 16/8, 19h, Centro Cultural Clemente Gomes. Sarau caipira com Orquestra de viola caipira, Zé da viola e alunos, Cia Quase Cinema e convidados.

Sarau

Dia 16/8, 19h, Parque Vicentina Aranha. Homenagem a Reginaldo poeta com a participação de escritores, músicos, poetas e outros artistas.

▶ OFICINA

Caixa

Dia 15/8, 13h às 17h, Sesi. Curso de objeto decorativo com aplicação de tecido e estêncil (caixa).

Estamparia

Dia 15/8, 8h às 12h, Sesi. Curso de estamparia (camiseta com carimbo de espuma).

Iluminação cênica

Dias 16/8 e 17/8, 15h, Centro de Estudos Teatrais. Módulo iniciação para Oficina de iluminação cênica.

Projeto Guri

De 14/8 a 18/8 estão abertas às inscrições para o Projeto Guri. São 283 vagas para mais de 20 cursos

de iniciação e teoria musical nas unidades: Escola Mun. Dom Pedro de Alcântara e Fccr.

Roteiro Cinema e TV

Dia 12/8, 19h30, Parque Vicentina Aranha. Palestra sobre o curso com a cineasta Eliana Silva. Parte da arrecadação será destinada ao fundo de restauro e infraestrutura do Parque.

▶ TEATRO

Dora, a Aventureira

Dia 16/8 e 17/8, 16h, Teatro Colinas. O espetáculo tem como proposta a interação da platéia com a história.

O sapo apaixonado

Dia 12/8, 14h e dia 14/8, 9h, Biblioteca Cassiano Ricardo. Apresentação da fábula infantil "O sapo apaixonado"

Os Três Porquinhos

Dia 10/8, 15h, Sesc. Os Três Porquinhos é contado através de dois açoqueiros, Pipo e Pepe, que tem um açoque muito diferente.

"vizinhos"

Dia 10/8, 15h30 e 20h, Praça Matriz de Santana. Grupo de teatro de rua Cia. Artinerant's.

ENDEREÇOS

Biblioteca Cassiano Ricardo

R. Prof. Henrique Jorge Guedes, 57, Jd. das Indústrias. 3921-7682

Café Del Tempo

R. Serimbura, 322, Vila Guaianazes. 3322-3892

Cine Santana

Av. Rui Barbosa, 2005, Santana. 3942-1227

Centro Cultural Clemente Gomes

Av. Olivo Gomes, 100, Santana. 3924-7332

Centro de Estudos Teatrais

Av. Olivo Gomes, 100, Parque da Cidade, Santana. 3924-7358

Escola Municipal Dom Pedro de Alcântara

Av. Adilson José da Cruz, 7581, Dom Pedro I. 39661964

Parque Vicentina Aranha

R. Prudente M Moraes, 302, Vila Adyana. 3911-7090

Sesc

Av. Doutor Ademar de Barros, 999, Vila Adyana. 3904-2000

Sesi

Av. Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos. 3936-2611

Teatro Colinas

Av. São João, 2200, Jardim Colinas. 3204-5236

