



Prefeitura de
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Trabalho que toca a cidade

AGO | ANO 22 | Nº 938 | 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
24	25	26	27	28	29	30

☁ ☁ ☁ ☁ ☁ ☁ ☁



JORNAL DO CONSUMIDOR

REDUZA O SAL

Teste revela: alimentos industrializados têm teor de sódio muito diferente do informado nos rótulos e embalagens

Não é de hoje que se sabe que o consumo excessivo de sódio (sal) é perigoso para a saúde: ele aumenta o risco de desenvolver ou piorar problemas de hipertensão, doenças cardíacas e renais.

2 gramas de sódio

é o consumo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS)

4,46 gramas

é quanto os brasileiros consomem de sal por dia. Mais que o dobro do recomendado

Esse descompasso vem se agravando nos últimos anos pelo aumento do consumo de alimentos industrializados no país, tais como embutidos, macarrões instantâneos, etc.

O Instituto de Defesa do Consumidor (Idec) concluiu, com base em uma pesquisa recente, que alguns alimentos podem ter ainda mais sódio do que o informado no rótulo, em prejuízo à saúde do consumidor.

Foram testados 291 produtos de 90 marcas.

27 produtos tiveram

20% de variação para mais

ou menos de sódio.

A diferença comprovada em laboratório descumpra a Resolução nº 360/2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que estabelece regras para a rotulagem nutricional.

Segundo o Idec, embora a quantidade de produtos com erro seja pequena em comparação com o total de produtos avaliados, chama a atenção que os itens problemáticos sejam de marcas consagradas no mercado, aumentando os riscos para o consumidor.

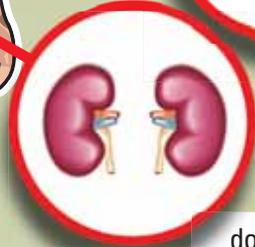
EXCESSO DO SAL



doenças cardiovasculares



aumento da hipertensão arterial



doenças renais

Fonte: Ministério da Saúde

72% das mortes no Brasil se devem a essas doenças

ALGUNS AVANÇOS

De 2011 para 2012, as indústrias de alimentos conseguiram retirar 1.295 toneladas de sódio das biscoitadas, dos pães de forma e dos macarrões instantâneos. Esse foi o resultado de um acordo entre o Ministério da Saúde e a Associação das Indústrias da Alimentação (Abia), que prevê queda de 1,8 mil toneladas dessa subs-

tância até o final de 2014, na produção. O Ministério da Saúde informa que, no período, houve redução:

- quase 11% no sódio da biscoitada e do pão de forma
- mais de 15% no macarrão instantâneo.

Não é o ideal, mas já é um resultado satisfatório para o consumidor.



Idec | www.idec.org.br

Ministério da Saúde | www.saude.gov.br

Em busca de emprego? Consulte o site da Prefeitura: www.sjc.sp.gov.br



CONHEÇA A



- Vagas de emprego (PAT)
- Qualificação profissional
- Carteira de trabalho
- Seguro desemprego
- Apoio à mão de obra autônoma

Praça Afonso Pena, 175 Centro
3923-5770

Inscrições para cursos de qualificação

Que tal fazer um curso de qualificação gratuito e ter chances de disputar um emprego melhor? Então confira. De 25 e 31 de agosto, a Prefeitura de São José dos Campos recebe inscrições para seis cursos de qualificação, oferecidos por meio do programa Qualifica São José.

O objetivo é capacitar 230 profissionais em seis funções diferentes na área de serviços

Para se candidatar, é necessário ter o ensino fundamental completo, ter mais de 18 anos e ser morador de São José há, pelo menos, dois anos.

INSCRIÇÕES

Na página do programa, no site da Prefeitura. Será aceita apenas uma inscrição por candidato.

CURSOS

- Bolos Confeitados
- Gastronomia Básica
- Mecânica de Injeção Eletrônica Diesel
- Jardinagem
- Pães Especiais
- Pizzas e Salgados



www.sjc.sp.gov.br/qualifica

Sebrae-SP lança rádio on-line com dicas para empreendedores

Já está no ar a emissora de rádio online do Sebrae-SP com notícias, entrevistas e dicas sobre empreendedorismo, finanças, negócios e mercado de trabalho, além de podcasts

com conteúdo de gestão. A programação conta ainda com repertório de músicas nacionais e internacionais. A rádio também pode ser ouvida em celulares e tablets com acesso

à internet pelo endereço. Basta acessar o navegador.



<http://radio.sebraesp.com.br>

OPORTUNIDADES

▶ CONCURSOS

Liquigás

A Liquigás Distribuidora S.A recebe até dia 29, as inscrições para 50 vagas em cargos de nível fundamental, médio/técnico e superior. www.cesgranrio.org.br

Prefeitura de Atibaia

A Prefeitura de Atibaia está com inscrições abertas até 16/9 para 274 vagas para todos os níveis de escolaridade. www.vunesp.com.br

SP-Urbanismo

A São Paulo Urbanismo está com inscrições abertas até dia 12/9 para 27 vagas em cargos de nível fundamental, médio/técnico e superior. www.vunesp.com.br

▶ ESTÁGIO

Câmara SJC

Inscrições até dia 26/8 para formação de cadastro de reserva para estagiários de nível superior de várias áreas. www.ciee.org.br e www.camarasjc.sp.gov.br

General Motors

A GM do Brasil está com inscrições abertas até dia 4/9 para seu programa de estágio. www.chevrolet.com.br.

Volkswagen

A empresa está com inscrições abertas para 92 vagas distribuídas em quatro fábricas. www.vw.com.br/estagio2015

▶ PALESTRAS

Gestão financeira

Dia 19, 18h30, Sebrae. Para empresários que buscam expandir seus negócios. Rua Humaitá, 227, Centro, São José dos Campos, 3922-2977. Gratuito.

▶ TRINEE

Ambev

Inscrições abertas até 7/9. Podem participar candidatos com até dois anos de conclusão da graduação. www.traineeambev.com.br

Cargill

Inscrições até 8/9. Podem participar candidatos com graduação concluída entre dezembro de 2012 e 2014. www.novostalentoscargill.com.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

SAMU começa a funcionar em setembro



O SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) vai começar em setembro em São José dos Campos. As nove ambulâncias que atenderão a cidade foram apresentadas pela prefeitura na quarta-feira (20), em frente o COI (Centro de Operações Integradas), onde fica também a Central de Regulação do serviço.

Duas ambulâncias são unidades de suporte avançado, como uma UTI móvel, e as demais ficarão nas sete bases do SAMU: uma na zona norte, duas na sul, duas na leste, uma no centro e uma em São Francisco Xavier. Durante

a construção das bases, as ambulâncias ficarão nas UPAs.

Ao todo, 32 médicos, 10 enfermeiros, 41 técnicos em enfermagem e 36 motoristas farão parte da equipe do SAMU em São José.

Elas são equipadas com tablets e vão operar integradas ao COI. Assim, a equipe poderá ver imagens do local de atendimento e orientar procedimentos de apoio, enquanto o socorro emergencial está a caminho.

O SAMU

Atenderá casos de urgência e emergência em qualquer lugar: residências, locais de trabalho, vias públicas e etc., e poderá ser chamado pelo telefone

192

Cadastro Positivo pode beneficiar bom pagador

Instituições financeiras começaram a abastecer, desde o início do mês, o Cadastro Positivo, banco de dados de bons pagadores. O sistema permitirá que consumidores que pagam suas contas em dia tomem crédito com juros mais baixos.

Pelo texto do Decreto 7.829, a inclusão dos nomes no cadastro positivo é opcional. Quem quiser participar terá que autorizar a fonte ou gestor do banco de dados, que serão criados

por empresas responsáveis pela coleta, pelo armazenamento e pelo acesso de terceiros aos dados.

Mesmo antes do início do repasse de informações pelos bancos, a autorização já podia ser feita nos próprios órgãos de proteção ao crédito e em lojas, por exemplo.



www.cadastropositivo.com.br

A Receita é Sua ENSOPADO DE FEIJÃO BRANCO



INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de feijão branco, 4 xícaras (chá) de água fervente, 500 gramas de acém em cubos pequenos, 2 linguiças calabresa em rodelas, 200 gramas de molho de tomate, 1 cebola em pétalas, 1 cubo de caldo de carne, 3 colheres (sopa) de óleo e, 1 colher (chá) de páprica

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão de molho por 12 horas. Na panela de pressão, coloque a água, o feijão, o óleo e deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos após iniciar a pressão. Depois de cozido, deixe a pressão da panela sair naturalmente. Escorra e reserve. Em outra panela, doure no óleo a carne. Acrescente água fervente até cobrir a carne, o molho de tomate, o caldo, a cebola e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Acrescente a páprica, as linguiças, o feijão e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva com arroz branco. Pode-se acrescentar bacon em cubinhos fritos.

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 Pimenteirais)
• 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

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



Eugênio de Melo comemora 137 anos

O distrito de Eugênio de Melo comemora 137 anos com uma programação especial de shows e eventos diversos.

Estão programadas atividades esportivas, exposição de flores, eventos culturais no Rancho do Tropeiro, desfile e Rua de Lazer.

As comemorações vão até o dia 31/8 e os shows musicais serão realizados de 29 a 31 de agosto. O encerramento será no dia 31 com a dupla **Hugo e Thiago**. A organização é da Prefeitura e da Fundação Cultural Cassiano Ricardo.



O distrito está localizado na região leste da cidade em um pólo industrial. Mas, mesmo rodeado de tanta tecnologia, Eugênio de Melo não perde as características interioranas, preservando manifestações culturais típicas e patrimônio artístico e histórico.



Programação completa
<http://www.sjc.sp.gov.br>

Jequitibá-rosa

Um dos cartões postais de Eugênio de Melo é o Jequitibá-rosa. A árvore tem mais 500 anos, 27 metros de altura e 30 de diâmetro de copa. Desde 2002 a árvore passa por um tratamento para sua recuperação, o que pode durar muitos anos.

Os engenheiros da Prefeitura realizam exames no jequitibá utilizando um aparelho de ultrassom, que verifica internamente como está a saúde da árvore.

O equipamento também está sendo utilizado avaliar a saúde das árvores mais antigas na região central da cidade.



SÃO FRANCISCO XAVIER
122 anos

Confira programação
www.sjc.sp.gov.br

AGENDA

▶ ATIVIDADES

Lançamento do Fanzine

Dia 26/8, 10h, Casa de Cultura Eugênia da Silva. Lançamento do material produzido pelos alunos das oficinas de HQ e modelagem.

Cortejo de bonecões

Dia 26/8, 18h, Casa de Cultura Rancho Tropeiro. Com conversa sobre cultura popular.

Roda de viola

e café com o mestre
Dia 26/8, 20h, Casa de Cultura Chico Triste. Bate-papo com Zé da Viola e Natália Machado.

Lugares da Cultura

Dias 26 e 27/8, 19h, Sesc. O projeto discute questões a cerca de do patrimônio cultural.

ZAPI Microfone Aberto

Dia 28/8, 20h, Sesc. Noite de poesia falada, sem competição.

Museu vivo

Dia 31/8, 14h às 17h, Museu do Folclore. Fazedores da Cultura Popular mostrarão seus saberes.

Rádio na Feira

Dia 31/8, 9h, Feira Livre do Dom Pedro I. Programa de rádio com caixas de som espalhadas pela feira.

▶ CINEMA E VÍDEO

Las Acacias

Dia 24/8, 18h, Sesc. Um caminhoneiro solitário dá carona a uma mulher com um bebe até Buenos Aires.

Palavra (En)Cantada

Dia 25/8, 14h às 19h, Cine Santana. Documentário conta história do cancionário brasileiro.

Moto-perpétuo

Dia 25/8, 14h às 19h, Cine Santana. Mostra a vida de Leonardo, um violinista obcecado.

"Bonecões e bonequeiros"

29/8, 19h30, Centro Cultural Clemente Gomes. Filme relata a rotina de Toninho bonequeiro.

▶ EXPOSIÇÃO

Meus tempos de criança

Até 30/8, Casa de Cultura Tim Lopes. O público participa da criação de um painel coletivo de fotografias.

Homofobia

Fora de Moda
Até 30/8, Casa de Cultura Flávio Craveiro. 40 camisetas com estampas, do concurso 'Homofobia Fora de Moda'.

Memórias do Teatro Joseense

Até 30/8, Centro de Estudos Teatrais. Mostra iconográfica sobre a trajetória dos grupos teatrais.

A beleza

do Camaroeiro
Até 30/8, Casa de Cultura Johann Gütlich. Exposição fotográfica de Felipe Santos sobre a praia do Camaroeiro em Caraguatuba.

Quatro expressões

Até 30/8, Galeria de Arte Helena Calil. Exposição dos artistas: Márcio Elias, Luciana Bertarelli, Simone Peixoto e Cláudio Caropreso.

Objetos da Memória

Até 31/8, Casa de Cultura Rancho Tropeiro. Exposição de objetos antigos.

▶ MÚSICA

Música no Parque

Dia 24/8, 11h, Parque Vicentina Aranha. MPB com Geo Pinto.

Baque do Vale

Dia 25/8, 20h às 21h, Centro da Juventude. Segunda no Quiosque 'Baque do Vale'.

Baile aberto

Dia 26/8, 19h30 às 21h30, Centro da Juventude. Ana Morena e Banda.

Clube do Samba Paulista

Dia 28/8, 19h, Centro Cultural Clemente Gomes.

Roda de Acordeão

Dia 29/8, 19h, Casa de Cultura Rancho Tropeiro. Confraternização de sanfoneiros da oficina de sanfona.

Vozes na Mantiqueira

Dia 29/8, 20h, 30/8, 14h e 20h e 31/8, 10h, Casa de Cultura Júlio Neme, em São Francisco Xavier. Vinte e três corais da região se apresentam no 2º Encontro de Corais.

Wado

Dia 29/8, 19h30, Sesc. Apresentação do mais novo trabalho do artista em voz e violão.

Roda de viola

Dia 30/8, 9h, Casa de Cultura Rancho Tropeiro. Alunos da oficina apresentarão o melhor da viola caipira.

Arrigo Barnabé, Luiz Tatit e Lívia Nestrovski

Dia 30/8, 20h, Sesc. Criaram um repertório especial com nove canções interpretadas por Lívia Nestrovski.

Concerto da Orquestra de Corda

Dia 31/8, 19h, Parque Vicentina Aranha.

Festival 'Cordas na Mantiqueira'

Dia 31/8, 10h30, Parque Vicentina Aranha. Abertura com o cantor Renato Braz.

▶ OFICINA

Percussão Infantil

Dia 24/8, 10h30 às 13h, Centro da Juventude.

Consertos e reformas

Dia 27/8, 7h15 às 11h15, Sesi. Oficina ensina a fazer concertos e reformas em roupas.

Sabor na medida certa

Dia 26 e 27/8, 14h às 19h, Sesi. Gratuito, orientações e receitas.

Peças utilitárias

Dia 28/8, 7h15 às 11h15, Sesi. Criação de peças utilitárias como porta sapatos.

▶ TEATRO

Coração denunciador

Dia 24/8, 21h, Centro de Estudos Teatrais. Peça baseada em conto de Edgar Allan Poe.

As estrelas do Oriente

Dia 26/8, 10h e 14h, Casa de Cultura Eugênia da Silva e dia 28/8, 10h e 14h, Casa de Cultura Chico Triste. Espetáculo com Lurdes e Mércia.

Maravilhosas histórias para Albak

Dia 27/8, 15h, Casa de Cultura Tim Lopes.

Ciranda de poesias

Dia 27/8, 19h30, Cine no Ponto. Participação especial de Sônia Gabriel.

O vale encantado do Paraíba

Dia 29/8, 20h, Cine Santana.

Sobre o começo ou o fim

Dia 29/8, 21h, Sesc. O espetáculo reflete sobre os caminhos que o mundo vem percorrendo.

Édipo Rei

Dia 29/8, 22h, CAC Walmor Chagas. Com o grupo LaminiCac. Os ingressos custam: 'quanto puder pagar'.

Só los bufos

Dia 30/8, 15h e 31/8, 16h30, Sesc. Homenagem que apresenta ao público a singularidade e a ideologia dos bufões.

ENDEREÇOS

Biblioteca Helena Molina | 3905-3001

CAC Walmor Chagas.
3941-7631

Casa de Cultura Chico Triste | 3929-7559

Casa de Cultura Eugênia da Silva | 3907-0912

Casa de Cultura Flávio Craveiro | 3966-1136

Casa de Cultura Johann Gütlich | 3934-5866

Casa de Cultura Júlio Neme | 3926-1123

Casa de Cultura Rancho Tropeiro | 3905-1855

Casa de Cultura Tim Lopes | 3917-1612

Centro Cultural Clemente Gomes
3924-7300

Centro da Juventude
3932-8600

Centro de Estudos Teatrais | 3924-7358

Cine Santana | 3942-1227

Cine no Ponto
3941-9723

Parque Vicentina Aranha | 3911-7090

Galeria de Arte Helena Calil | 3921-7206

Museu do Folclore
3924-7318

Sesi | 3919-2000

Sesc | 3904-2000

