

IMPOSTO DE RENDA

Será que antecipar a restituição é um bom negócio?

Todo trabalhador que recebeu em 2002 mais de R\$ 12.696,00 como salários, resultados de aplicações, de aluguel ou outros tipos de renda terá até o dia 30 de abril para entregar sua declaração de rendimentos tributáveis à Receita Federal.

De olho na restituição do imposto que muitos contribuintes terão, os bancos públicos e privados já estão oferecendo a seus clientes a antecipação de até 100% do valor a receber. Afinal, é crescente o número de pessoas que prefere não esperar pelo prazo da receita.

Muitos contribuintes que esperavam a restituição no ano passado ainda não receberam seu dinheiro por terem caído na “malha fina” ou por algum problema na Receita Federal. Mas, será que antecipar o valor da restituição é uma boa opção?

ALERTA – O economista

Roberto Koga, diretor do Sindicato dos Economistas no Estado de São Paulo, afirma que não é recomendável qualquer prática de financiamento. Mas, caso seja inevitável, ele recomenda ao contribuinte que procure no mercado financeiro as melhores alternativas.

Apesar disso, Koga salienta que os juros cobrados pelos bancos para a antecipação da restituição do imposto de renda são os mais baixos do mercado, salvo no caso de clientes considerados preferenciais, que têm melhores taxas de financiamento.

Comparada com os juros do empréstimo eletrônico – que chega a 5,9% ao mês e a 98,95% ao ano –, do crédito rotativo e do cheque especial – que gira em torno de 9% ao mês e 172,04% ao ano –, as taxas cobradas pelos bancos para a antecipação são bastante atrativas (veja quadro).



FIQUE POR DENTRO

COMO FUNCIONA

- O empréstimo é liberado em conta corrente no ato da apresentação do recibo da declaração do imposto de renda. O contribuinte só pode fazer a antecipação no banco indicado para receber a restituição.
- Quem antecipou o imposto de renda no ano passado, mas caiu na malha fina e teve que renegociar a dívida com o banco, não pode pedir antecipação este ano.

FORMA DE PAGAMENTO

- Assim que recebe a antecipação, o contribuinte já pode agendar para começar a pagar os juros. Se a antecipação for de 100%, a cobrança

é feita 30 dias após a assinatura do contrato, com débito em conta corrente.

- No caso de 70% de antecipação, os juros começam a ser cobrados a partir de 90 dias (3 meses) e o contrato é renovado até que o contribuinte receba a restituição.

QUITAÇÃO

- O empréstimo é quitado assim que chega a restituição, ou seja, até 26 de dezembro, data do último lote de restituição.
- Após esse prazo, o banco pede que o contribuinte quite a antecipação. Alguns parcelam a dívida e novos juros incidirão sobre um outro contrato.

CONFIRA OS NÚMEROS

Banco	Taxa de juros	Valor máximo	% de antecipação
Banespa	3.9% ao mês	Sem limite	De 70% a 100%
CEF	3.95% am	Depende de avaliação cadastral	70%
Banco do Brasil	4.10% ao mês	R\$ 10 mil	70%

TABELAS PARA CÁLCULO DO IR

Base de cálculo	Alíquota	Parcela a deduzir
Até R\$ 12.696,00	Isento	Zero
R\$ 12.696,00 a R\$ 25.380,00	15%	R\$ 1.904,40
Acima de R\$ 25.380,00	27,5%	R\$ 5.076,90

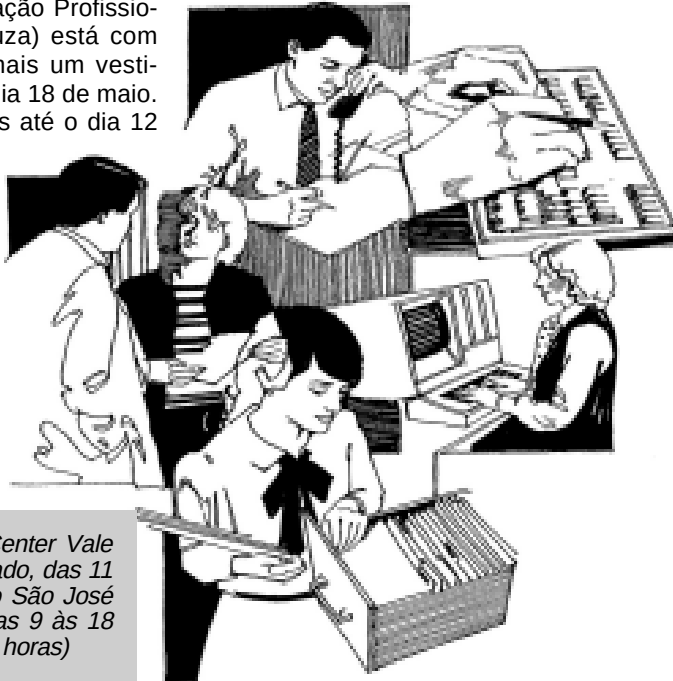
• CURSOS

Inscrições para vestibulinho do Cephass vão até dia 12 de abril

O Cephass (Centro de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza) está com inscrições abertas para mais um vestibulinho, que será realizado no dia 18 de maio. As inscrições poderão ser feitas até o dia 12 de abril.

Neste ano estão sendo oferecidas 400 vagas para os cursos de eletrônica, mecânica, mecânica de aeronaves, gestão hoteleira, gestão empresarial e enfermagem.

Para as inscrições os interessados devem apresentar original do RG ou carteira de motorista com foto e pagar uma taxa de R\$ 10,00.



POSTOS DE INSCRIÇÃO – Center Vale Shopping (de segunda a sábado, das 11 às 21 horas) Shopping Centro São José (de segunda a sexta-feira, das 9 às 18 horas, e sábado, das 9 às 16 horas)

Senai recebe inscrições para cursos gratuitos

O Senai de São José dos Campos está com inscrições abertas até o dia 11 de abril para dois cursos gratuitos de aprendizagem industrial: eletricitista de manutenção e mecânico de usinagem.

São 64 vagas para cada curso, com duração de dois

anos. As aulas começam em agosto. As inscrições também são gratuitas e os interessados devem apresentar original do RG e histórico escolar.

Os cursos são voltados principalmente para alunos que já concluíram o ensino

fundamental, com prioridade para os nascidos entre 1º de julho de 1987 a 28 de julho de 1989.

• **As inscrições devem ser feitas na sede do Senai (Rua Pedro Rachid, 304, Santana). Telefone: 3921-0299.**

• SERVIÇO

Poupatempo passa a receber recursos de multas de trânsito

O posto do Poupatempo do Shopping Colinas passou a receber recursos de multas, indicação do motorista infrator (dentro do prazo legal) e consultas sobre multas de trânsito em São José dos Campos. O Poupatempo funciona de segunda a sexta,

das 9 às 21 horas, e aos sábados, das 9 às 15 horas.

Para quem está na região norte, o local mais próximo é a própria Secretaria de Transportes, na Avenida Rui Barbosa, 400. O funcionamento é de segunda a sexta, das 8h30 às 17 horas.

• EXPEDIENTE



Cidade de
São José dos Campos
Prefeitura Municipal

• JORNAL DO CONSUMIDOR - PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: CLÁUDIO FERREIRA RIBEIRO E SOLANGE MORAES • EDIÇÃO: ÁVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZAKI • PREFEITO: EMANUEL FERNANDES • SECRETÁRIO DE GOVERNO: EDUARDO CURY • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNECK DE ALMEIDA • PROCON: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • E-MAIL: procon@sjc.sp.gov.br • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJCAMPUS • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES • O JORNAL DO CONSUMIDOR PUBLICA ARTIGOS ASSINADOS, QUE SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.

• SAL SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR

• PAÇO MUNICIPAL: RUA JOSÉ DE ALENCAR, 123, CENTRO. CEP: 12209-530 • TELEFONES: (12) 3947-8067, 3947-8072, 3947-8298, 3947-8235 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: jconsumidor@sjc.sp.gov.br

VIDA SIM, DROGAS NÃO!

• EMPREGOS/VAGAS

Empresa do Rio ainda tem vaga para operador de retroescavadeira

Ainda não foi preenchida a vaga de operador de retroescavadeira para trabalhar no Rio de Janeiro. A empresa exige que o profissional se disponha a mudar para o Rio.

Por isso o PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) tem dificuldade de encontrar candidatos em São José dos Campos.

Quem estiver interessado em obter mais informações sobre as vagas de emprego deve procurar diretamente o PAT ou o Poupatempo. Cheque os endereços estão abaixo.

Vagas disponíveis no dia 2 de abril/2003

- Acabador de bancada de mármore
- Ajudante de açougueiro
- Alinhador de autos
- Alinhador de autos
- Auxiliar de farmácia
- Cabeleireira
- Comprador
- Estagiário de engenharia elétrica
- Estagiário de publicidade
- Estagiário de técnico eletrônico
- Estagiário técnico de elétrica
- Esteticista
- Instalador de acessórios de carros
- Mecânico de refrigeração
- Montador de auto-vitrais
- Operador de caixa
- Podólogo
- Serrador acabador de mármore
- Técnico de qualidade
- Torneiro CNC
- Vendedor externo
- Vendedor interno

ONDE FICA

- **PAT**
Avenida Nelson D'Ávila, 688, Centro. De segunda a sexta, das 8 às 17 horas.
- **POUPATEMPO**
Avenida São João, 2200, Shopping Colinas. De segunda a sexta, das 9 às 21 horas. Sábado, das 9 às 15 horas



**Banco do
Empreendedor Joseense**

Rua Vilaça, 476, Centro
Telefone: 3923-4363
De segunda a sexta-feira,
das 9 às 17 horas
www.bej.com.br

INFARTO

Cresce número de casos entre jovens e mulheres

Engana-se quem pensa que infarto é coisa de “terceira idade”. O infarto agudo do miocárdio (músculo do coração) é um quadro clínico grave que pode acontecer com qualquer pessoa, independente de sexo e idade.

O cardiologista Nivaldo Sant’Anna Júnior, de São José dos Campos, informa que ultimamente os médicos têm observado um número crescente de casos entre jovens e mulheres.

“O estilo de vida muito agitado, inclusive para os jovens, o dia-a-dia, excesso de peso, diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado são os principais fatores de risco para que isso aconteça”, explica.

FATORES DE RISCO – Segundo o cardiologista Paulo Eduardo Gaia, também de São José dos Campos, “as pessoas com mais propensão a ter infarto são aquelas que possuem os chamados fatores de risco”.

As pessoas mais propensas a ter ataque cardíaco são as que têm parentes próximos (como pai, mãe e irmãos) que tiveram infarto ainda jovens, homens com menos de 55 anos e mulheres com menos de 65 anos de idade, fumantes, diabéticos, obesos, sedentários, hipertensos e estressados.

PREVENÇÃO – De acordo com Nivaldo Sant’Anna, a melhor forma de se evitar o infarto é a prevenção. “Fazendo uma vez por ano um exame cardiológico pode-se evitar que o infarto ocorra”, diz ele.

“Se for feita uma boa avaliação, dificilmente a pessoa será pega de surpresa por um ataque do coração. Hoje, com a ajuda da tecnologia avançada, os médicos conseguem diagnosticar a doença em fase precoce”, acrescenta.

FIQUE POR DENTRO

O QUE É INFARTO

É a morte do músculo do coração (miocárdio), causada geralmente pela falta de oxigenação em razão da obstrução das artérias coronárias.

SINTOMAS

O sintoma mais frequente é a dor no peito, às vezes irradiada para os braços, o pescoço e costas. O paciente também pode apresentar náuseas e vômitos.

SEQÜELAS

A vítima de infarto poderá ter arritmias e insuficiência cardíaca, necessitando muitas vezes de internações frequentes e ficando mais susceptível a casos fatais.

PRIMEIROS SOCORROS E TRATAMENTO

A primeira coisa a ser feita no momento em que se suspeita de um infarto (dor no peito) é ir o mais rápido possível para o hospital mais próximo.

Se o fato ocorrer em casa ou na rua, o paciente deve ficar em repouso até que chegue o socorro.

Se tiver a mão um AAS infantil, pode ingeri-lo com dois copos de água e não fazer mais nenhum procedimento até o atendimento médico.

Se o paciente for atendido até seis horas após o início do quadro, terá grandes chances de reverter a situação e poderá não ter complicações.

Após o período de seis horas, o dano para o músculo cardíaco será maior e as consequências, também.

• IMUNIZAÇÃO

Campanha de vacinação para idosos será realizada de 12 a 30 de abril

A Secretaria Municipal de Saúde realizará de 12 a 30 de abril mais uma campanha de vacinação para idosos. A vacina poderá ser aplicada em qualquer pessoa com idade acima de 60 anos e estará disponível em todas as unidades de saúde da prefeitura, sempre das 8 às 17 horas.

Para ser vacinado, o idoso deve levar a carteira de vacinação ou algum documento que comprove sua idade. Durante a campanha também serão aplicadas vacinas contra gripe (*influenza*), difteria e tétano (para aqueles que estiverem com esta vacina em atraso).

GRIPE – A gripe é uma infecção respiratória causada pelo vírus *influenza*, que é



altamente contagioso e pode causar desde quadros leves e sem sintomas até doença grave.

Tem início súbito com febre, mal-estar, calafrios e cefaléia. O período agudo dura de três a cinco dias, com obstrução nasal, dor de garganta e tosse seca.

O Programa Nacional de Imunização, do Ministério da Saúde, recomenda vacinação para o idoso nesta época do ano, pois ele é mais susceptível a doenças e epidemias que ocorrem predominantemente no inverno.

Saiba o que comer em cada uma das refeições

O *Jornal do Consumidor* foi buscar algumas dicas para se fazer uma boa alimentação durante todo o dia. Certos detalhes são muito importantes, como tomar um bom café da manhã, comer muitas fibras, mastigar bem a comida e beber pelo menos dois litros de água por dia.

CAFÉ DA MANHÃ

Inclua sempre pão ou cereal, queijos magros, frutas e leite ou iogurte desnatado. A quantidade dos alimentos varia de acordo com peso, idade, sexo e atividade física.

Se sua manhã for muito longa, faça um lanchinho da manhã para não chegar na hora do almoço com o estômago colado nas costas. Coma uma fruta ou uma barra de cereal ou um iogurte *light*.

NO ALMOÇO

Capriche nas saladas. Lembre-se de que batata palha, tomate seco, queijo ralado e molhos à base de maionese não são salada.

Pegue sempre um carboidrato, como arroz e feijão ou arroz e purê de batata ou uma massa com molho de tomate.

Acrescente uma carne magra (branca ou vermelha), mas não adianta ser filé de frango se for à milanesa.

Verduras ou legumes cozidos à vontade e fruta para sobremesa.

LANCHE DA TARDE

Capriche no lanche, porque assim você chegará para jantar mais calmo e não entrará em casa pela porta da geladeira. Lembre-se de que é à noite que a gente engorda. Portanto você pode, à tarde, comer um sanduíche de queijo branco ou ricota e tomar um suco de fruta.

NO JANTAR

Fique na salada com carne (branca ou vermelha).

Fonte: www.terra.com.br/saude



Sopa de abóbora

INGREDIENTES: 600 g de abóbora madura (sem casca e sem sementes e cortada em pedaços), ½ colher (sopa) de sal, 1,2 litro de leite desnatado, 1 xícara de macarrão tipo padre-nosso (110 g), 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

PREPARO: Numa panela média, cubra a abóbora com água e junte o sal. Cozinhe em fogo alto até ficar macia (cerca de 15 minutos). Escorra e bata no liquidificador para obter um creme. Coloque-o na mesma panela, acrescente o leite, mexa bem e deixe ferver em fogo médio (cerca de 10 minutos). Adicione o macarrão e cozinhe até ficar macio. Retire do fogo e polvilhe com queijo parmesão. Misture bem. Transfira para uma sopeira e sirva a seguir. Esta receita rende seis porções.

Fonte: www.hortifrutinet.com.br

•SOCIAL

CARTÃO SIAS

Sistema informatizado cadastra munícipe de baixa renda

Desde fevereiro deste ano mais de 35 mil pessoas que procuraram por um atendimento num dos plantões (veja quadro) da Secretaria de Desenvolvimento Social da prefeitura, já tiveram seu perfil social cadastrado num sistema informatizado, também conhecido como Cartão SIAS (Sistema de Informação da Assistência Social).

Ao ser cadastrada, a pessoa recebe um cartão com seu nome e um número de identificação, que permite à Secretaria de Desenvolvimento Social identificar rapidamente se ela já é beneficiada por algum programa social mantido pela prefeitura ou pela rede de assistência social que tem o apoio do município.

FAMÍLIA EMPREENDEDORA – O sistema também possibilitou que a prefeitura passasse a desenvolver um outro programa, denominado Família Empreendedora. O programa consiste em observar a complexidade do relacionamento familiar e desenvolver a capacidade empre-

PLANTÕES DE ATENDIMENTO SOCIAL

Funcionam de segunda a sexta,
das 8 às 12 horas e das 13h30 às 17h30

CENTRO

Rua Euclides Miragaia, 508.
Telefone: 3942-3059/3922-5554.

PARQUE SANTA RITA

Centro Comunitário. Praça Hélio Dias, 30. Telefone: 3911-7651.

ALTO DA PONTE

Centro Comunitário – Rua Alziro Lebrão, s/nº, Alto da Ponte. Telefone: 3922-5595.

JARDIM SATÉLITE

Avenida Andrômeda, 2721, Jardim Satélite. Telefone: 3916-6129.

CONJUNTO DOM PEDRO I

Unidade de Atendimento – Rua Gaudêncio Martins Neto, 21. Telefone: 3966-4800.

Unidade de Atendimento – Rua Gaudêncio Martins Neto, 281. Telefone: 3966-1354.

VILA INDUSTRIAL

Centro Comunitário – Rua José de Moura Candelária, 285. Telefone: 3912-2098.

EUGÊNIO DE MELO

Centro Comunitário – Avenida Ambrósio Molina, 370. Telefone: 3905-2096.

endedora do grupo.

A partir de visitas domiciliares, assistentes sociais da Secretaria de Desenvolvimento Social passaram a identificar melhor a realidade social de cada família de baixa renda. Até agora, já foram visitadas 1.500 famílias na região leste.

Além de receber orientação social, as famílias são incluídas em programas como Renda Mínima, Fundhas, creches, cursos profissionalizantes do Prodec (Programa de Desenvolvimento Comunitário), cooperativas, frentes de trabalho e escolas municipais.

• PESQUISA DE PREÇOS

Sé e Coop Morumbi voltam para a tabela e Máximo tem maior valor totalizado da semana

O Carrefour, que estava na pesquisa de março, foi substituído pelo Sé, pois em duas das quatro semanas do mês apresentou o maior valor totalizado de produtos. O supermercado Coop Santana cedeu lugar para a outra unidade da rede, o Coop Morumbi.

Entre os supermercados de menor porte, o Zimbreira do Jardim Paulista foi substituído pelo Máximo da Vila Industrial. E foi justamente este supermercado que apresentou o maior valor totalizado (R\$ 71,20) na primeira pesquisa de abril.

A pesquisa de preços de produtos de primeira necessidade é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura. Os fiscais identificam os produtos com o menor preço, independente da marca. Ao todo, são pesquisados preços de 31 produtos.

DIA/ MÊS	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Wal Mart	Coop Morumbi	SÉ	Pão de Açúcar	Máximo
2 de abril	68,59	68,13	70,91	64,78	71,20

• CAMPANHA

Campanha Antidrogas será lançada dia 12

A Campanha Antidrogas de 2003 da prefeitura será lançada no próximo dia 12 no Parque da Cidade. As atividades serão realizadas das 9 às 17 horas. O objetivo é mostrar, principalmente aos jovens, alternativas para que eles tenham vida saudável sem precisar fazer uso das drogas.

Além de shows musicais, atividades esportivas e de lazer, as pessoas que comparecerem ao Parque da Cidade, terão à sua disposição corte de cabelo, elaboração de currículo, orientação para quem quer montar seu próprio negócio e orientação aos adolescentes.

Também serão realizadas oficinas culturais, ruas de lazer, serviços de saúde (diabetes, colesterol, pressão) e orientação aos adolescentes. Os atletas Fabíola Molina, André Azevedo e Aurélio Miguel também participarão do evento para incentivar os jovens.



ABRIL DE 2003

ENCONTRO DE COLEDIONADORES: Selos, cédulas, moedas e postais – Todo 1º e 4º sábado do mês, às 9 horas, Parque Santos Dumont. Rua Prudente Meireles de Moraes, 1000, Vila Ady Ana. Telefone: 3921-8880.

EXPOSIÇÃO: São José sanatorial, vozes da tuberculose – Até final de abril. Espaço Cultural Mário Covas (antigo prédio da Câmara Municipal), das 8h15 às 17 horas. Praça Afonso Pena, 29, Centro. Telefones: 3924-7316 e 3922-2033.

FEIRA: Artesanato – Vagas abertas para novos participantes. Jardim Satélite. Telefone: 3937-2790.

PALESTRA: Dando uma força para o seu coração. Gratuito. Dia 8, às 15 horas, auditório. **O novo código civil e a terceira idade.** Gratuito. Dia 15, às 15 horas, auditório. **O chamado efeito estufa e o lixo nosso de cada dia.** Gratuito. Dia 22, às 15 horas, auditório. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2000.

PALESTRA: Reeducação Alimentar – Segundas, às 14h30. Rua Osvaldo do Nascimento Leal, 400, Vila Rubi. Terças, às 14 horas e 18h30. Rua Roma, 178, Jardim Augusta. Telefone: 9702-4284.

PALESTRA: Saúde, desintoxicação e equilíbrio – Dia 7, às 19h30. Rua Armandinho Couto M. Rodrigues, 97, Vila Betânia. Telefone: 3921-4928.



ABRIL DE 2003

ARTESANATO: Biscuit, sabonetes artesanais, flores em meia de seda e outros – Telefones: 3944-3076 ou 3021-1076.

ARTESANATO: Madeira, Biscuit, Velas e Sabonetes – Inscrições abertas. Rua Lagoinha, 51, Jardim Satélite. Telefone: 3933-0067.

ARTESANATO: Molde de Silicone – Inscrições abertas e vagas limitadas. Rua Ipanema, 496, Jardim Satélite. Telefone: 3937-2559.

CULINÁRIA TERAPÊUTICA: Uso do grão de soja – Dia 8, às 15 horas. Rua Santa Fé, 133, Vista Verde. Telefone: 3929-5518. **Lanche natural e pães integrais** – Dia 9, às 15 horas. Sesi. Avenida Vila Industrial. Telefone: 3921-4928.

CULINÁRIA: Bombons Caseiros e Ovos de Páscoa Recheados – Dia 7, às 14 horas. **Salgadinhos Básicos e Finos** – Dia 7, às 18 horas. **Bolos Decorados** – Dia 10, às 14 e 18 horas. Sesi. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque. Telefone: 3936-2611.

CULINÁRIA: Pão de Mel – Dia 15, às 14 horas. Rua Cassiopéia, 902, Jardim Satélite. Telefones: 3931-1278 e 3934-9938.

CULINÁRIA: Confeiteiro de Bolo – Inscrições abertas. Dia 11, às 13 horas. Praça Hélio Dias (Centro Comunitário Parque Santa Rita). Telefone: 3901-2024 ou 3901-2025.

INFANTIL: Cuidadores de crianças – Inscrições abertas. Rua Jorge Barbosa Moreira, 289, Vila Ema. Telefone: 3941-2266.

MEIO AMBIENTE: Preservação – Dias 10, 11 e 12, das 8 às 17 horas. Sindicato Rural de Monteiro Lobato. Rua Abílio Pereira Dias, 181, Centro, Monteiro Lobato. Telefone: (12) 3979-1165.