

# EMPREGADO OU EMPREGADOR?

Confira o que é melhor e as dicas para cada caso

**O** panorama do capitalismo nos tempos modernos é bastante diferente daquele existente em 1886, ano em que ocorreram as manifestações de trabalhadores nas ruas de Chicago, nos Estados Unidos.

Foram elas que inspiraram a instituição do Dia Internacional do Trabalhador, data comemorada no dia 1º de maio em muitos países, incluindo o Brasil.

De lá para cá houve transformações profundas na sociedade, inclusive no modo de produção capitalista. Hoje em dia as relações entre empregados e empregadores acontecem muito mais por meio de negociações e acordos do que por constantes conflitos de classe e greves.

Por sua vez, as contínuas mudanças estruturais na economia global vêm provocando alterações significativas na vida das empresas, seja para o bem (melhores condições de trabalho) ou para o mal (desemprego).

## ALTERNATIVAS E



**OPORTUNIDADES** – Diante desse quadro, o desempregado fica se perguntando: como se encaixar no mercado de trabalho? O que é melhor, ser empregado ou empregador?

O caminho mais comum a percorrer é insistir na busca de um posto de trabalho como assalariado, de preferência efetivo, mas podendo ser temporário em vista das dificuldades de se conseguir um bom emprego.

Para isso, o melhor é preparar um bom currículo e enviá-lo para empresas e agências de emprego.

Cadastrar-se no PAT ou Poupatempo e ampliar os contatos pessoais também são boas alternativas.

Outra idéia é tentar tornar-se patrão, mesmo que de si próprio. Esta opção exige um certo investimento, mas pode ser a alternativa mais indicada em muitos casos.

As oportunidades de ganhar dinheiro sempre surgem, porém para alcançá-las é preciso ter iniciativa e senso prático, além de planejamento adequado.

## NA LUTA POR UM EMPREGO...

### APERFEIÇOAMENTO

• Esteja em constante aperfeiçoamento profissional, pois isso faz a diferença na hora de concorrer a uma vaga e só assim você estará preparado para enfrentar o mercado de trabalho.

### CURRÍCULO

• Procure fazer desse documento um espelho de sua personalidade, aliando discrição e coerência.

• Muito cuidado com erros de digitação e gramática. Peça a um profissional ou conhecido que revise o texto.

• Dependendo do empregador, é bom fazer uma carta para acompanhar o currículo. Redija todas as informações em uma página ou, no máximo, duas.

• Ponha as informações em ordem de importância: primeiro suas realizações ou conquistas e atividades mais significativas e relacionadas com o cargo desejado, e depois inclua os dados acessórios que podem ser úteis.

• Caso queira atuar em mais de uma área, faça um só currículo abrangente, mudando a carta de apresentação, pois assim não haverá problemas quando você for chamado para a entrevista

### ENTREVISTA

• Apresente-se vestido com cuidado e discrição (os homens devem evitar os adereços, como brincos, e as mulheres não devem usar roupa justa demais, decotes e maquiagem muito forte).

• Não adote uma postura arrogante e exageradamente confiante, nem seja muito humilde e subserviente.

• Chegue antes da hora marcada e não mostre ansiedade para sair logo.

• Não procure impressionar o entrevistador, falando exageradamente de suas qualidades

• Procure se informar sobre as características da empresa e do cargo ao qual você está se candidatando, mas evite fazer interrogatório.

## O que fazer para abrir o próprio negócio

A primeira coisa é verificar na Sala do Empreendedor, no quarto andar do Paço Municipal, o que deve ser feito para o exercício da atividade pretendida. Depois disso, procure um contador ou uma empresa de contabilidade para providenciar a documentação de abertura de sua empresa.

De acordo com o contador Adalmo Coutinho, diretor do Sindicato dos Contabilistas e da Associação das Empresas de Contabilidade, o custo aproximado para constituir uma microempresa (quitanda, bazar, mercearia, pequena loja) é de R\$ 350.

Depois de estar em funcionamento, a microempresa terá outros custos, além do salário do funcionário: décimo terceiro, um terço de férias, desconto mensal de 8% do

salário do empregado para o FGTS.

**SEBRAE** – Você também pode recorrer ao Sebrae-SP (Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de São Paulo) para receber orientações a respeito do assunto.

Em parceria com as entidades dos contabilistas de São José dos Campos, o Sebrae oferece palestras gratuitas todas as terças-feiras, às 14 horas. Nessas reuniões são abordados os seguintes temas: legalização das empresas, tributação e legislação.

No decorrer do processo os técnicos do Sebrae dão orientações sobre o plano estratégico de negócios (mercado, planejamento técnico e financeiro e retorno do investimento) e consultas especializadas (financeira, marketing, jurídica, administração, produção e comércio exterior).

## ONDE FICA

**PAT**  
Avenida Nelson D'Ávila, 688,  
Centro - Telefone: 3941-2043

**POUPATEMPO**  
Avenida São João, 2200  
(Shopping Colinas)  
Telefone: 0800-7723633

**SALA DO EMPREENDEDOR**  
Rua José de Alencar, 123, Centro  
(Paço Municipal, 4º andar)  
Telefones: 3947-8494  
e 3947-8495

**SEBRAE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Rua Santa Clara, 590,  
Vila Ady Ana  
Telefone: 3922-2977

Internet: www.sebraesp.com.br  
**SINDICATO DOS CONTABILISTAS E ASSOCIAÇÃO DAS EMPRESAS DE CONTABILIDADE**

Rua José Leite da Silva, 150,  
Beta Vista  
Telefones: 3922-2944  
e 3943-3793

## • RENDA E EMPREGO

## Banco do Empreendedor Joseense completa cinco anos ajudando a gerar renda e emprego

**O** BEJ (Banco do Empreendedor Joseense) completa no dia 15 de maio cinco anos de funcionamento. Nesse período fechou 1.402 contratos de empréstimos, num total de R\$ 3,4 milhões, e ajudou a gerar 208 postos de trabalho e a manter outros 2.138.

Pioneiro em seu segmento, o banco foi criado para dar suporte financeiro aos pequenos empreendedores de São José que desejam montar um negócio próprio. Com taxas menores que as do mercado, o crédito oferecido pelo BEJ busca gerar renda e emprego, incentivando o crescimento da economia local.

**TROCA DE CHEQUES** - Com a nova linha de crédito do banco, os clientes podem trocar cheques pré-datados recebidos de seus clientes por valores à vista. Os juros são 30% mais baixos que os do mercado.

O objetivo da nova modalidade é atender empreendedores que não possuem avalista, garantia de equipamentos ou que estejam precisando do dinheiro da venda com urgência.



Jailton Moura Rosa/Fernando Moura

## • VAGAS

### Trabalho temporário para instrumentistas no Triângulo Mineiro

Na segunda-feira, dia 28 de abril, o PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) selecionará instrumentistas para vagas de trabalho temporário em Uberaba, Minas Gerais (região do Triângulo). O serviço é de dois meses.

O candidato precisa ter mais de um ano de experiência e conhecimento de processos de instrumentalização e calibradores de válvulas e transmissores.

### Vagas disponíveis no dia 23 de abril/2003

- Balconista de farmácia
- Caseiro (para casal)
- Costureira de máquina overlock
- Encarregado de produção
  - Manicure
  - Mecânico diesel
- Meio oficial serralheiro (alumínio)
- Motorista carreteiro
- Operador de eletroerosão
- Professor de alemão
- Serralheiro de alumínio
- Supervisor de vendas
- Vendedor externo

### 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

## • CONCURSO PÚBLICO

## Ministério Público de SP quer contratar 21 oficiais de promotoria

O Ministério Público do Estado de São Paulo receberá até o dia 9 de maio inscrições de interessados em participar do concurso público que visa contratar 21 oficiais de promotoria.

O salário é de R\$ 1.963,38 e os candidatos precisam ter o ensino médio completo. Os aprovados trabalharão na região metropolitana.

As inscrições devem ser feitas nas agências credenciadas da Banepsa. A taxa é de R\$ 39. Quem preferir, poderá se inscrever pela internet, no site da Fundação Vunesp ([www.vunesp.com.br](http://www.vunesp.com.br)).

Segundo o edital, os candidatos farão provas de direito básico, língua portuguesa e matemática. Também serão submetidos a exame prático de informática.

Entre outras funções, o oficial de promotoria redige documentos, como certidões, atestados e laudos, participa do atendimento ao público, confere e realiza cálculos contábeis, presta serviços para (e sob a orientação de) promotores e procuradores de justiça.

## • SERVIÇO

### Protocolo da prefeitura tem posto no Poupatempo

Já está funcionando no Poupatempo do Shopping Colinas um posto do setor de Protocolo da prefeitura. Na nova unidade trabalham quatro servidores e quatro estagiários. O objetivo é facilitar o acesso da população aos serviços oferecidos pela prefeitura.

Este é o quinto posto descentralizado do Protocolo. Os demais estão instalados nas regionais leste, norte e sul da SSM (Secretaria de Serviços Municipais) e na subprefeitura de Eugênio de Melo **SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS NO POSTO**: Certidão de valor venal, certidão negativa de ISS (Imposto Sobre Serviço) e taxa de licença, certidão de baixa de inscrição municipal, certidão negativa de débitos municipais do imóvel, certidão de tempo estabelecido, certidão de inscrição municipal, certidão positiva de débitos municipais do imóvel, segunda via de IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano), guia de recolhimento de débitos mobiliários e imobiliários.

## • EXPEDIENTE



• 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 • PREFFITO: EMANUEL FERREDES • SECRETÁRIO DE GOVERNO: EDUARDO CURIY • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WEINBECK DE ALMEIDA • PROCOB: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • E-MAIL: [procon@sjc.sp.gov.br](mailto:procon@sjc.sp.gov.br) • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMS/CAMPOS • 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, 3947-8258, 3947-8235 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: [jconsumidor@sjc.sp.gov.br](mailto:jconsumidor@sjc.sp.gov.br)

• SAÚDE

# Lesão por esforço repetitivo é grave e pode até levar trabalhador à invalidez

**C**erca de 65% das licenças médicas solicitadas pelos trabalhadores brasileiros têm como causa algum tipo de LER/DORT (lesão por esforço repetitivo/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho). O problema é grave e pode, inclusive, levar à invalidez da parte do corpo comprometida.

O ritual que solicita das pessoas a ação dos mesmos grupos musculares por meses ou anos a fio é uma arma para o desenvolvimento de LER/DORT. Ela decorre de atividades ligadas ao trabalho e atinge músculos, vasos sanguíneos, tendões, ligamentos, articulações e nervos.

O primeiro sinal é uma dorzinha que começa, parecendo não

comprometer a produção diária. Não demora muito para que ela se torne uma dor grande, que pode estar localizada em regiões como punhos, ombros e costas, ou também latejar em pontos distantes de seu local de origem.

Para livrar-se deste incômodo, a pessoa acaba assumindo posturas inadequadas, retraindo tendões, até contraindo o rosto. Isso é um passo para desenvolver a doença.

**O QUE FAZER** – De acordo com a gerente do Centro de Referência Especializada em Saúde Ocupacional de São José dos Campos, Heiko Hoyer, todo trabalhador deve evitar os movimentos repetitivos. Mas se isso não for possível, o ideal é que para cada 50 minutos de trabalho o funcionário

faça uma pausa de 10 minutos.

“Durante esse pouco tempo a pessoa pode alongar o corpo e relaxar. Muitas empresas possuem áreas de vivência justamente para esse fim”, explica Heiko. Ela faz ainda um alerta aos digitadores. “Os toques não podem passar de 8 mil por hora”, completa.

Outro item importante para prevenir a lesão por esforço repetitivo é a ginástica laboral utilizada por muitas indústrias e empresas. O alongamento antes de começar o dia de trabalho, além de prevenir a LER/DORT, torna o dia muito mais produtivo.

**Fonte:** Unimed e Cresco (Centro de Referência Especializada em Saúde Ocupacional).

• PRODUTOS DE ÉPOCA

## Laranja tem muitas variedades e é usada em diferentes receitas

A laranja é uma fruta muito popular, refrescante e nutritiva. Suas variedades mais comuns são laranja-báhia, laranja-pêra, laranja-lima, laranja-seleta, laranja-natal e laranja-da-terra.

Na culinária é amplamente usada para fazer diversas receitas, doces e salgadas, como sucos, cornes, bolos, doces, saladas, entre outras.

**DICA** – Na hora de comprá-las, dê preferência às mais pesadas, pois normalmente são as que contêm mais suco.

**PROPRIEDADES NUTRICIONAIS** – Além da vitamina C e ácido fólico, a laranja possui minerais como cálcio, fósforo e potássio, que a fazem uma boa fruta para o consumo nos dias quentes, pois além de refrescante repõe energias.

Contém ainda fibras (pectina, encontrada na pele que envolve os gomos), flavonóides e óleo, que aumentam seu valor nutritivo.

**PROPRIEDADES MEDICINAIS** – Por ser rica em vitamina C, a laranja torna o organismo mais resistente às infecções, dá vitalidade às gengivas e conserva a mocidade, entre outras funções.

Possui também propriedades cicatrizantes, auxilia o organismo a absorver o ferro de outros alimentos, a combater estresse e alergias, a diminuir as taxas de colesterol e o risco de alguns tipos de câncer.

### DICAS DE EXERCÍCIOS

**1 – Com a mão esquerda apoiada nos dedos da mão direita, forçar para trás.**

Fazer 5 vezes e em cada exercício contar até 8. Repetir com a outra mão.



**2 – Usando a mão esquerda para forçar o fechamento da mão direita.**

Fazer 5 vezes e em cada exercício contar até 8. Repetir com a outra mão.



**3 – Com a palma das mãos totalmente apoiadas uma na outra, force o braço para baixo.** Fazer 5 vezes e contar até 8.



**4 – Soltar os braços ao longo do corpo e sacudir as mãos para relaxar.**

Fazer por uns 20 segundos.



**5 – Apertar uma mão contra a outra com força razoável.**

Fazer 20 vezes.



**6 – Elevar os ombros para cima e puxar para trás forçando bem.**

Fazer 10 vezes.



• PESQUISA DE PREÇOS

## Supermercados diminuem preços na 4ª semana do mês

Ao contrário da semana anterior, dos cinco supermercados pesquisados no dia 23 quatro apresentaram valores totalizados menores que os do dia 15 de abril.

Apenas o supermercado Máximo, da Vila Industrial, é que teve uma diferença de + R\$ 1,70 em relação ao mesmo período. O mesmo supermercado tinha sido o

único a apresentar o menor valor totalizado na semana anterior.

Pela ordem, Coop Morumbi e Máximo baixaram os preços de 11 produtos, Wal Mart de 10, Sé de 7 e Pão de Açúcar de 6. Por outro lado, o supermercado Máximo aumentou os preços de 9 produtos, Wal Mart de 8, Pão de Açúcar de 7, Sé de 5 e Coop Morumbi de 4.

A pesquisa de preços é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura, que percorre cinco supermercados da cidade identificando os menores preços de 31 produtos de primeira necessidade.

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
9 de abril	67,07	68,82	70,50	67,43	73,31
15 de abril	69,59	69,79	72,58	67,90	70,62
23 de abril	68,06	69,43	69,42	67,58	72,32
<b>DIFERENÇA</b>	<b>- 1,53</b>	<b>- 0,36</b>	<b>- 3,16</b>	<b>- 0,32</b>	<b>+ 1,70</b>



### Pudim de laranja

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite condensado, a mesma medida de suco de laranja, 4 ovos, 1 colher (chá) de raspa de laranja.

**PREPARO:** Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois despeje em forma própria para pudim, caramelize, e asse em banho-maria por 20 minutos. Desinforme depois de frio. Tempo de preparo: 15 minutos. Esta receita rende seis a oito porções.

• EVENTO

# 25ª FESTA DO TRABALHADOR

## Parque Novo Horizonte comemora 1º de Maio

O cantor Reginaldo Rossi e a banda de música pop Bi-quiní Cavadao serão as grandes atrações da 25ª Festa do Trabalhador do Parque Novo Horizonte, que acontecerá de 1º (quinta) a 4 (domingo) de maio. A tradicional macarronada será servida a partir das 12 horas de domingo.

Além de shows musicais também haverá atividades esportivas, culturais, recreativas e uma missa campal – a partir das 9 horas do dia 1º. A festa é organizada pela prefeitura com apoio da SAB (Sociedade de Amigos de Bairro) local e faz parte do calendário de eventos oficiais do município.

**LOCALIZAÇÃO** – Os shows serão realizados num palco montado na área da SAB, localizada na Rua dos Jardineiros, onde também acontecerá a missa campal. Também serão utilizados espaços nas ruas dos Oleiros e dos Vidraceiros, além do campo de futebol, sede da SAB e quadra da Fundhas (Fundação Hélio Augusto de Souza).

### MACARRONADA

A tradicional macarronada será servida a partir do meio-dia de domingo, dia 4, na quadra da Fundhas, localizada na Avenida Tancredo Neves, 5500.

A entrada é gratuita



**DIA 1º – QUINTA-FEIRA:** 6h – Alvorada festiva; 8h – Torneio de futebol e campeonato de truco; 9h – Missa campal; **das 10 às 15 horas** – Programação local; 12h – Palhaços e brincadeiras infantis; 15h – Aula aberta de dança de rua com o grupo Raizes; 16h – Show com o grupo Bahia com H; 18h – Show com a banda James West; 20h – Show com o grupo Hobby Samba; 22h – Show com a banda Rastapé.

**DIA 2 – SEXTA-FEIRA:** Das 10 às 15 horas – Programação local; 18h – Show com a banda Black Comodoro; 20h – Show com João Mineiro e Mariano; 22h – Show com a dupla Ataide e Alexandre.

**DIA 3 – SÁBADO:** Das 10 às 15 horas – Programação feita pela SAB; 18h – Show com o grupo Brasil com S; 20h – Apresentação de Paulo Henrique e Rafael; 22h – Show com o cantor Reginaldo Rossi.

**DIA 4 – DOMINGO:** 9h – Rua de lazer; 12h – Distribuição da tradicional macarronada e apresentação de Cláudio do Vale; 13h – Atividades recreativas do programa Saúde Bucal; **das 10 às 15 horas** – Programação local; 15h – Show com a dupla sertaneja Edu e Ednaldo; 16h – Apresentação do grupo Alma Gaúcha; 18h – Show com o grupo Bi-quiní Cavadao.

• TURISMO

## Seminário discute rumos do turismo no Vale do Paraíba

O Comtur (Conselho Municipal de Turismo de São José dos Campos) e a prefeitura realizarão de 5 a 10 de maio o seminário Faces do Turismo. O evento discutirá os rumos do segmento no Vale do Paraíba e as possibilidades de profissionalização e desenvolvimento do setor.

O seminário é gratuito e está aberto a estudantes e profissionais do setor, além do público em geral. As palestras serão realizadas no auditório do Espaço Mário Covas, na Praça Afonso Pena, 29, Centro.

• Mais informações pelos telefones 3921-7543 e 3921-7587

### PROGRAMAÇÃO

**DIA 5 – 19h, abertura oficial:** "Políticas públicas, a iniciativa privada e a comunidade".

**DIA 6 – 19h30:** "O turismo de negócios e eventos – A criação de um Convention Bureau".

**DIA 7 – 19h30:** "Turismo receptivo, problemas e soluções".

**DIA 8 – 19h30:** "Os novos rumos da hotelaria no Brasil".

**DIA 9 – 19h30:** "A importância da formação do profissional de turismo na qualidade dos serviços".

**DIA 10 – 9h, mesa de debates:** "Ações para desenvolver o turismo integrado e transformar nossa região num grande destino turístico". Lançamento de um CD-ROM turístico de São José e encerramento com apresentação musical.



MAIO DE 2003

**ARTESANATO:** Bazar – Dias 4 e 5, das 8 às 21 horas. Paróquia Espírito Santo. Avenida Cassiopeia, 461, Satélite. Telefone: 3937-2559.

**ATIVIDADES PARA IDOSOS: O Envelhecimento Consciente** – Gratuito. Dia 6, às 15 horas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2013.

**INFANTIL:** Le Cirque Magique – Dia 10, às 16 horas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2000.

**MÚSICA:** Régia Piassarollo – Dia 2, às 19 horas. Marcelo Lima e Carica – Dia 9, às 19 horas. Gratuito. Vale Sul Shopping.

**OFICINA:** Ikebana – Dia 7, às 15 horas. Gratuitos. Vagas limitadas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2013.

**PALESTRA:** Imagens da Patagônia – Com o alpinista joesense Cyro Watari. Gratuito. Dia 7, às 19 horas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2000.

**PALESTRA:** Orientações básicas para abertura de empresas – Terças-feiras, às 14 horas. Plano estratégico de negócios – Dias 8 e 23, às 14h30. Sebrae. Rua Santa Clara, 690, Vila Ady Ana. Telefone: 3922-2977.



MAIO DE 2003

**ARTESANATO:** Ímãs de geladeira confeccionados com meia fina – Dia 15, às 14h30. Confeção de bonecas em tecido – Dias 17, às 14 horas, e 21, às 14h30. Fuxico – Dia 26, às 14h30. Vagas limitadas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2013.

**ARTESANATO:** Sabonetes artesanais, sais para banho, óleo para massagens, cromoterapia, aromaterapia, xampus, condicionadores, sabonetes fitoterápicos e perfumes – Telefones:

3944-3076 e 3021-1076.

**CANTO CORAL:** Técnica vocal, leitura musical e diction – Gratuito. Aulas às quartas-feiras, às 19h30. Sesi. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos.

**CINEMA:** Amadeus – Gratuito. Dia 20, às 19 horas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2000.

**CULINÁRIA:** Bola de coco – Dia 6, às 14 horas. Avenida Cassiopeia, 902, Satélite. Telefones: 3931-1278 e 3934-9938.

**CULINÁRIA:** Chás, bolachas e petit-fours – Dia 16, às 14h30. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2000.

**EMPREGADA DOMÉSTICA:** Formação – Inscrições abertas. Rua Dolzani Ricardo, 788, Centro. Telefone: 3921-7450.