

LIGAÇÕES INTERURBANAS

Atenção, você pode estar perdendo dinheiro!

Até pouco tempo, uma das melhores formas de economizar dinheiro com DDD (Discagem Direta à Distância) ou DDI (Discagem Direta Internacional) era fazer a ligação aos sábados, domingos e feriados ou bem tarde da noite durante a semana.

Hoje, com mais empresas operando esse serviço (antes era apenas a Embratel), é preciso levar em conta outros fatores para se conseguir essa economia. A diferença entre as tarifas das operadoras, por exemplo.

Embratel, Telefônica e Intelig têm preços específicos para cada horário, dia, distância (entre a origem e o destino da chamada) e tempo do interurbano.

Para se ter uma idéia do quanto isso representa, uma chamada de cinco minutos de São Paulo para Campinas, entre meia noite e 6 horas, custa R\$ 0,25 se for feita pela Telefônica, R\$ 0,30 pela Embratel e R\$ 2,95 pela Intelig. A diferença entre o menor e o maior preço é de R\$ 1.080%.

“Muitas vezes, seduzido pelas propagandas, o consumidor esquece que fazer pesquisa de preços ainda é a melhor saída para quem dá valor ao seu dinheiro”, diz Sérgio Werneck de Almeida, diretor do Procon de São José dos Campos.

BOA SAÍDA – Os planos de descontos podem ser uma boa



opção para quem faz interurbano com frequência. Desde que o plano se enquadre no perfil do cliente, as tarifas são mais vantajosas. Todas as operadoras oferecem esse serviço sem custo adicional. Basta escolher um deles e fazer a inscrição.

Mas preste atenção! Para fazer um bom negócio é preciso avaliar, primeiramente, o perfil de consumo, pois há planos que consideram o horário das ligadas, outros que oferecem descontos para as cidades mais chamadas pelo cliente e assim por diante.

Para conhecer os produtos ofertados pelas operadoras de longa distância e também saber quanto você pagará para uma ligação interurbana, basta acessar o site de cada uma delas na internet. Também é possível entrar em contato com as empresas pelo telefone (veja quadro).

Outra dica é consultar o site da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), responsável pelo controle dessas empresas, que também oferece cálculos de tarifas.

CONFIRA OS MENORES PREÇOS

Para distância de 50 a 100 quilômetros

De segunda a sexta	Telefônica	Embratel	Intelig
0 às 6 horas	R\$ 0,25	R\$ 0,30	R\$ 2,95
6 às 7 horas	R\$ 0,50	R\$ 0,61	R\$ 2,95
7 às 9 horas	R\$ 0,99	R\$ 1,22	R\$ 2,95
9 às 12 horas	R\$ 1,98	R\$ 2,44	R\$ 2,95
12 às 14 horas	R\$ 0,99	R\$ 1,22	R\$ 2,95
14 às 18 horas	R\$ 1,98	R\$ 2,44	R\$ 2,95
18 às 21 horas	R\$ 0,99	R\$ 1,22	R\$ 2,95
21 às 24 horas	R\$ 0,50	R\$ 0,61	R\$ 2,95
Aos sábados	Telefônica	Embratel	Intelig
0 às 6 horas	R\$ 0,25	R\$ 0,30	R\$ 2,95
6 às 7 horas	R\$ 0,50	R\$ 0,61	R\$ 2,95
7 às 14 horas	R\$ 0,99	R\$ 1,22	R\$ 2,95
14 às 24 horas	R\$ 0,50	R\$ 0,61	R\$ 2,95
Domingos e feriados	Telefônica	Embratel	Intelig
0 às 6 horas	R\$ 0,25	R\$ 0,30	R\$ 2,95
6 às 24 horas	R\$ 0,50	R\$ 0,61	R\$ 2,95

OBSERVAÇÃO: Os valores nos horários indicados referem-se a exemplos de chamadas com cinco minutos de duração, feitas por meio das tarifas básicas das operadoras, originadas da capital, de linha fixa para linha fixa. Conforme a pesquisa, a Intelig adota tarifa única, independentemente da distância e do horário do interurbano.
FONTE: Jornal da Tarde, 25 de agosto de 2003

ANATEL
www.anatel.gov.br
EMBRATEL
www.embratel.com.br
0800-902100
INTELIG
www.intelig23.com.br
0800-8882323
TELEFÔNICA
www.super15.com.br
0800-7771515

Usuários de celular também podem escolher operadora

Desde o dia 6 de julho os usuários de celular também passaram a ter o direito de escolher a operadora de longa distância no momento de fazer um DDD ou DDI.

Para fazer essas ligações, basta que o consumidor acrescente o número da operadora antes do código de área da cidade de destino da chamada, como já ocorre na telefonia fixa.

De acordo com a Anatel, até o dia 6 de novembro as ligações

feitas sem o código de seleção da prestadora serão interceptadas por uma gravação orientando sobre o novo procedimento.

A partir dessa data, todas as chamadas que forem feitas sem o código serão interceptadas por uma gravação orientando sobre o procedimento correto.

A ligação só será completada depois da escolha de um dos códigos. Para a ligação internacional não há essa tolerância. É preciso usar sempre o código.

• MERCADO DE TRABALHO

Poupatempo passa a oferecer vagas de mais dez cidades do Vale do Paraíba

O Poupatempo tem boas notícias para quem está procurando um emprego. A partir de agora, os trabalhadores cadastrados no posto do Shopping Colinas, em São José dos Campos, também concorrem às vagas dos postos de atendimento ao trabalhador (PATs) localizados em 10 cidades do Vale do Paraíba.

A intenção é oferecer mais chances de contratação para quem está desempregado. Os municípios que passaram a ter seus cadastros de emprego integrados são Aparecida, Caçapava, Cachoeira Paulista, Cruzeiro, Guaratinguetá, Jacareí, Lorena, Pindamonhangaba, Piquete e Taubaté.

“A equipe de atendimento e o setor de captação e convocação foram ampliados para atender melhor o cidadão”, afirma o gerente do Poupatempo de São José dos Campos, Ademir Coelho. A ampliação foi possível em razão de um novo sistema informatizado que entrou em operação no final de julho.

MAIS OPÇÕES – Uma outra novidade é que o candidato

pode fazer seis opções de ocupação de trabalho. Antes eram três. “A iniciativa abre o leque de oportunidades para o candidato que tiver o perfil para a vaga”, declara Coelho.

O candidato também não precisa mais retornar constantemente ao Poupatempo para obter informações. Ao surgir uma vaga compatível com seu perfil, ele é comunicado por telefone para comparecer ao posto e retirar a carta de apresentação que levará à empresa.

RECADASTRAMENTO – O novo sistema exige que os trabalhadores que já faziam parte do banco de dados do Poupatempo sejam recadastrados. Isso vem sendo feito paulatinamente, à medida que os trabalhadores comparecem ao posto em busca de informações sobre vagas.

Ainda como parte das inovações, para solicitar o seguro-desemprego, o trabalhador precisa estar cadastrado no novo sistema. Do contrário, ele não terá seu pedido aceito.



Para se candidatar a uma vaga, o trabalhador deve ter idade superior a 16 anos e apresentar os seguintes documentos: cédula de identidade, carteira de trabalho e cartão do PIS ou Pasep.

ONDE FICA:

Poupatempo – Shopping Colinas, Avenida São João, 2200, Jardim Colinas.

Horários de funcionamento: de segunda a sexta-feira: das 9 às 21 horas, e aos sábados, das 9 às 15 horas.

Telefone: 0800-7723633 (ligação gratuita).

E-mail: poupatempo@sp.gov.br

Internet: www.poupatempo.sp.gov.br

• SERVIÇO

Sabesp passará a atender o público em novo endereço a partir do dia 23

A partir do dia 23 de setembro a Sabesp passará a atender o público em suas novas instalações, na Rua Dolzani Ricardo, 349, Centro. O atendimento funcionará de segunda a sexta, das 9 às 15 horas.

Entre outros, estarão disponíveis os seguintes serviços: solicitação de ligação de água e de esgoto, estudos para prolongamento de redes de água e pedidos de análises de água.

A Sabesp também presta informações pelo telefone 195, de segunda a sexta, das 7 às 19 horas e das 19 às 7 horas para emergências.

Concurso no Banco do Brasil vai até o dia 18 de setembro

O Banco do Brasil está com inscrições abertas até o dia 18 de setembro para concurso de escriturário nos estados do Espírito Santo, Minas Gerais, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Santa Catarina.

As inscrições podem ser feitas nas agências do banco listadas no edital ou pela internet, no site da Cespe (www.cespe.unb.br), que organiza o concurso. A taxa é de R\$ 25.

O salário inicial é de R\$ 638,40, com gratificação mensal de 25%, além de décimo

terceiro salário, participação nos lucros e resultados, possibilidade de participação em planos de assistência e previdência complementares e chance de ascensão profissional. A contratação se dará pelo regime da CLT, segundo o edital.

Para concorrer, é necessário ter concluído o nível médio (antigo segundo grau) e ter 18 anos completos na data de contratação. Será aplicada uma prova objetiva, na data provável de 9 de novembro. A prova ocorrerá em cidades dos seis estados abrangidos pelo edital.

• EXPEDIENTE



Cidade de São José dos Campos Prefeitura Municipal

• JORNAL DO CONSUMIDOR – PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: AGNES PEREIRA ROGERIO, CLAUDIO FERREIRA RIBEIRO E SCLANGNE MORAES • EDIÇÃO: AVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZARI • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRESSÃO: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNICK DE ALMEIDA • PRODUÇÃO: RUA VILAÇA, 681 – CENTRO • E-MAIL: procon@sjc.sp.gov.br • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJ/CAM.

POS • 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

• EMPREGOS

PAT de São José será reestruturado até o final do ano

O PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) de São José dos Campos passará por uma reestruturação até o final do ano e deverá mudar de endereço. Com a nova estrutura, o posto também será interligado ao novo sistema de cadastramento do Poupatempo. O posto joseense é o único, entre os 11 existentes no Vale do Paraíba, que ainda não está interligado ao novo sistema.

Vagas do PAT disponíveis em 10 de setembro de 2003

Ajudante de mecânico
Almoxarife
Atendente de alarme
Carpinteiro
Encanador industrial
Encarregado de limpeza
Engenheiro elétrico
Estagiário de engenharia civil
Estagiário de arquitetura
Farmacêutico
Fresador ferramenteiro
Funileiro industrial
Instrutor de auto-escola
Jatista de areia
Mecânico de caminhões
Motorista de ônibus
Motorista vendedor
Padeiro confeitiro
Pedreiro
Pintor de automóveis
Preparador de pintura
Promotor de vendas
Receptionista
Salgadeira
Serralheiro artístico
Técnico de contabilidade
Técnico de nutrição
Torneiro mecânico
Vendedor externo
Vendedor interno

ONDE FICA

• PAT Avenida Nelson D'Ávila, 688, Centro. De segunda a sexta, das 8 às 17 horas.

BEJ
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



• ALIMENTAÇÃO

Vendas de cestas de Natal mais baratas beneficiarão 52 entidades assistenciais

O que você acha de empresas do município, principalmente as pequenas, poderem adquirir cestas de Natal a preços mais em conta e, além disso, verem 1% da compra revertido para entidades assistenciais conveniadas com a prefeitura?

Essa proposta foi lançada semana passada pela prefeitura e Kodak, com apoio da Associação Comercial e Industrial (ACI), Sindicato do Comércio Varejista, Associação das Construtoras do Vale do Paraíba (Aconvap) e Associação das Empresas das Chácaras Reunidas (Assecre).

A proposta recebeu o nome de "Cesta de Natal com responsabilidade social". Todas as empresas e entidades que fizerem parte da proposta receberão um selo com esse slogan.

PREÇOS – As cestas têm preços de R\$ 40 (28 produtos), R\$ 80 (34 produtos) e R\$ 120 (35 produtos) e serão comercializadas pela empresa Cesta Nobre, de São Paulo. Um por cento do total da venda realizada será revertido em cestas básicas para as 52 entidades conveniadas com a prefeitura.

A expectativa é que a proposta viabilize a comercialização de 30 mil cestas este ano, daí a razão dos preços mais baixos. Os pedidos de compra devem ser feitos nas entidades, onde as empresas também podem conferir os conteúdos das cestas.

MAIS INFORMAÇÕES E PEDIDOS: ACI (3904-4000), Sindicato do Comércio Varejista (3904-7100), Aconvap (3922-6678) e Assecre (3931-6844).

• PESQUISA DE PREÇOS

Supermercados apresentaram aumento nos valores totalizados

Em relação à primeira semana do mês de setembro, todos os cinco supermercados pesquisados no dia 9 apresentaram aumento nos valores totalizados. A maior diferença foi do Nagumo do Jardim Morumbi, de + R\$ 3, seguido do Pão de Açúcar (+ R\$ 2,27), Carrefour (+ R\$ 1,54), Wal Mart (+ R\$

0,83) e Coop Santana (+ R\$ 0,79).

OBS.: A pesquisa de preços é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura e pode ser conferida pela internet sempre a partir de quarta-feira: www.sjc.sp.gov.br (clique no ícone Jornal do Consumidor).

DIA/ MÊS SETEMBRO	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Pão de Açúcar	Coop Santana	Wal Mart	Carrefour	Nagumo (Morumbi)
Dia 2	69,07	68,83	72,90	71,16	65,44
Dia 9	71,28	69,62	73,73	72,70	68,44
Diferença	+ 2,27	+ 0,79	+ 0,83	+ 1,54	+ 3,00

OBS.: A pesquisa de preços completa pode ser conferida pela internet sempre a partir de quarta-feira: www.sjc.sp.gov.br (clique no ícone Jornal do Consumidor).

ONDE FICA

Divisão de Abastecimento – Rua Felício Savastano, 120, Vila Industrial. Telefones: 3947-8295 e 3929-7518. E-mail: abastec@sjc.sp.gov.br

Arroz e feijão também podem render pratos diferentes todos os dias

Que tal aprender a fazer pratos diferentes – salgados e doces – utilizando alimentos bastante utilizados na culinária brasileira, o arroz e o feijão? As receitas e as dicas serão passadas pela culinária Claudete Brescancini, da empresa Art Gourmet e Cia, de São José dos Campos, em parceria com o Sesc local.

O curso é gratuito e será realizado no dia 18 de setembro, a partir das 14h30, na própria empresa. No cardápio, variados pratos, começando pelos salgados, como cestinhas de tomate e arroz, farofa de arroz com salaminho e feijão preto de festa (um prato de forno com a consistência de um pirão, devido à mistura do feijão

com uma camada de farinha de mandioca, que recebe bacon, lingüiça e cebola frita por cima).

Para sobremesas, os participantes aprenderão a fazer pudim de arroz com molho de morango. Preparado com gelatina, o arroz fica similar ao tradicional arroz doce, podendo receber uma calda diferente de acordo com a fruta da época. Uma boa opção é o molho de ameixa.

As inscrições devem ser feitas pelos telefones 3904-2021 e 3904-2031 ou diretamente no Sesc, à Rua Coronel Monteiro, 275, Centro.

LOCAL DO CURSO: Art Gourmet e Cia – Av. Floriano Peixoto, 176 – Centro.



Arroz para 'arranjar marido'

INGREDIENTES: 1 1/2 xícara de arroz, 1 xícara de leite, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de mel, raspas de laranja, cravo e canela em pó, 1/2 xícara de açúcar, água para cozinhar o arroz, 2 alianças de ouro e 1 pedaço de linha branca.

MODO DE PREPARO: Lave o arroz. Cozinhe com o

açúcar, cravo e raspas de laranja. Quando estiver cozido, coloque o leite, o mel e o leite condensado e misture tudo. Coloque as 2 alianças amarradas com a linha e leve ao fogo novamente, vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Desligue o fogo, tire as alianças amarradas com a linha. Come o arroz antes de esfriar totalmente e antes de desamarrar as alianças. Polvilhe com canela.

Fonte: www.aene.com.br/pag5.htm

• TRÂNSITO

Mais de 30 mil alunos do ensino médio de São José participarão de projeto educativo

A partir deste ano a prefeitura implantará em todas as escolas de ensino médio do município o projeto "Transitando". A iniciativa é resultado de uma parceria firmada com a empresa Volvo. São José dos Campos é pioneira na região na sua implantação.

A meta é atingir mais de 30 mil estudantes (100%), que ao

final do curso serão cidadãos mais conscientes da importância da segurança no trânsito, ajudando a reduzir os índices de acidentes e mortes.

O projeto é inovador na área de educação de trânsito e o único reconhecido pelo Departamento Nacional de Trânsito (Denatran). Ele atende a resolução 120 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que trata do projeto de Educação e Segurança no Trânsito nas escolas de ensino médio.

A resolução prevê o reconhecimento do projeto como curso teórico de formação para candidatos à habilitação. No próximo dia 29 ele será apresentado a todas as escolas de ensino médio das redes pública e particular de São José dos Campos.

• CULTURA

"MENINA BONITA DO LAÇO DE FITA"

Espectáculo infantil será apresentado no Cine Santana

O Sesc São José dos Campos traz ao palco do Cine Santana o espetáculo infantil "Menina Bonita do Laço de Fita". A apresentação do grupo Banquete Cênico será no dia 21 de setembro, às 16 horas.

A representação do premiado conto de Ana Maria Machado é envolta em jogos infantis, música e poesia. A autora foi considerada, em 2000, a melhor do mundo em literatura infantil pelo prêmio Hans Christian Andersen.

Ana Maria Machado é a primeira a ocupar um lugar na

Academia Brasileira de Letras por significativas obras destinadas às crianças.

Na história, narrada pela Bruxinha Contadora, o Coelho Alvinho se encanta pela beleza da Menina Bonita, uma garota de pele escura como a noite, e decide que quer ser como ela.

A fábula aborda aspectos como auto-estima, beleza da diversidade racial, miscigenação, hereditariedade e fraternidade.

ONDE FICA: Cine Santana – Avenida Rui Barbosa, 2005, Santana. **INGRESSOS:** R\$ 1 (trabalhadores no comércio e serviços matriculados no Sesc), R\$ 2 (usuários matriculados, estudantes e idosos acima de 65 anos) e R\$ 4 (outros). **TELEFONES:** 3904-2021 e 3904-2031.

Exposição reúne fotos do fotógrafo Flávio Craveiro

Para quem gosta de fotografia a dica é a exposição "Flávio Craveiro, um Repórter Fotográfico", que reúne trabalhos do conceituado profissional, falecido em abril de 2003. A exposição é gratuita e poderá ser vista até o dia 30 de setembro no Centro Cultural Rina Santana.

A exposição é uma homenagem que a Fundação Cultural Cassiano Ricardo Craveiro e conta com apoio do jornal Valeparaibano, Universidade do Vale do Paraíba (Univap) e Instituto Cultural Brasil-Estados Unidos (Icbeu).

ONDE FICA: Cine Santana – Avenida Rui Barbosa, 2005, Santana.



Artistas da região mostram trabalhos na Coletiva 2003

A exposição Coletiva 2003, realizada pela Fundação Cultural Cassiano Ricardo, reúne vários artistas da região que participaram do 1º Salão de Arte Contemporânea em 2002. As obras ficarão expostas até o dia 30 de setembro no Espaço Cultural Helena Calil. A entrada é gratuita.

Confira os artistas que estão expondo: Ana Maria Bonfim, Amilton Damas, Cidinha Ferigoli, Cláudio Caropreso, João Carlos Migotto, José Marcos dos Santos, Luciana Moreira, Reiko Shimizu, Rubens Espírito Santo, Sônia Oliveira e Tamara Espírito Santo.

ONDE FICA: Espaço Cultural Helena Calil – Praça Padre João 34, Centro (próximo à Igreja Matriz).

HÓRARIO DE FUNCIONAMENTO: De segunda a sexta, das 9 às 18 horas, e aos sábados, das 9 às 13 horas. **TELEFONE:** 3924-7304.

AGENDA

SETEMBRO DE 2003

COMUNICAÇÃO: Como obter sucesso – Dia 27, Avenida Andrémeda, 3454, sala 2, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3916-4516.

FEIRA: Artesanato – Dia 20, das 10 às 17 horas. Quadra poliesportiva da Sociedade de Amigos do Motorama.

MÚSICA: Clássica e popular – Gratuito. Dia 24, às 15 horas. Teatro da Univap, Praça Cândido Dias Castejón, 116, Centro.

MÚSICA: Comunidade – Gratuito. Dia 23, às 14h30, Praça João Mendes.

MÚSICA: Grupo D'Luca – Dia 19, Eduardo Renê – Dia 26. Apresentações gratuitas. Vale Sul Shopping.

MÚSICA: Nadiño – Dia 20, às 14 horas. Apresentação gratuita. Shopping Centro São José.

OFICINA: Arroz fantástico – Gratuito. Dia 18, às 14h30, Avenida Floriano Peixoto, 176, Centro. Vagas limitadas. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

PALESTRA: Introdução à filosofia à maneira clássica – Dia 18. O mito da caverna e o cotidiano – Dia 24. Associação Cultural Nova Acrópole, Avenida Mário Galvão, 420, Bela Vista. Telefone: 3942-8089.

PALESTRA: Marketing pessoal – Dia

19, às 20 horas. Avenida Perseu, 811, Satélite. Telefone: 3939-1718.

PALESTRA: Alimentos funcionais e terapêuticos – Gratuito. Dia 22, das 14h30 às 16h30, Vila Betânia. Telefone: 3921-8004.

PALESTRA: Tipo sanguíneo e os suplementos alimentares – Gratuito. Dia 24, das 14h30 às 16h30, Vila Betânia. Telefone: 3921-8004.

PERFORMANCE: Pantomimas e alegria – Gratuito. Dia 26, às 16 horas. Praça Alfonso Pena.

TEATRO: Corre, se Sacode, com Elas Ninguém Pode – Dia 19, às 20h30. Dose Dupla – Dia 27, às 20h30. Centro de Artes Cênicas Walmor Chagas, Avenida Juscelino Kubitschek, 4857, Monte Castelo. Telefones: 3943-2428 e 3921-5367.

CURSOS

SETEMBRO DE 2003

ALIMENTAÇÃO: Natural e terapêutica – Dia 15, às 13 horas, Vila Betânia. Telefone: 3921-8004.

ARTESANATO: Biscuit e pintura em tecido – Inscrições abertas. Avenida Andrémeda, 1869, Satélite. Telefones: 3901-2024 e 3901-2025.

ARTESANATO: Bordado russo – Ins-

crições abertas. Rua Virgílio Emídio Bispo, 110, Alto da Ponte. Telefone: 3921-2115.

ARTESANATO em meia de seda – Rua Roberto Romeu Nogueira, 57, Jardim Sul. Telefone: 3944-4580, à noite.

ARTESANATO: Sabonete – Dia 16, às 10 horas. Tapeçaria – Dia 18, às 13h30. Velas – Dia 22, às 13h30. Textura – Dia 25, às 10 horas. Rua das Seringueiras, 242, Jardim das Indústrias. Telefone: 3937-9556.

ARTESANATO: Biscuit – Dia 16, Vela – Dia 18, Pátina – Dia 19, Sabonete – Dia 20. Telefone: 3933-9855, Avenida Benedito Domingues Oliveira, 227, Jardim Morumbi.

CONSTRUÇÃO CIVIL: Pintura para leigos – Dia 16. Pintura para profissionais – Dia 25. Rua Bacabal, 540, Parque Industrial. Telefones: 3937-7970 e 3937-7107.

CULINÁRIA: Cestas comemorativas – Dia 15, às 14 às 17h45. Congelamento de alimentos – Dia 19, às 17h45. Microondas – Dia 19, às 17h45. Sesi, Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-2611.

CULINÁRIA: Tortas doces e salgadas – Início no dia 15, às 8 horas. Rua Vitória Pulga, 160, Residencial Tatetuba. Telefones: 3901-2024 e 3901-2025.

DIVERSOS: Delícias com arroz e feijão – Dia 17, às 14 horas. Embalagens – Dia 18, às 14 horas. Biscuit – Dia 19, às 14 horas. Sabonetes – Dia 20, às 9h30. Perfumaria – Dias 20 e 26, às 14 horas. Economia doméstica – Dias 24, às 14 horas, e 27, às 9h30. Artesanato – Dia 25, às 14 horas. Rua

Floriano Peixoto, 175, Centro. Telefone: 3913-6848.

DIVERSOS: Sabonetes terapêuticos, biscuit, velas, flores em meia de seda, embalagens em garrafa, origami, perfumaria, papel reciclado – Avenida Pedro Álvares Cabral, 919, sala 10, Jardim Paulista. Telefone: 3021-1076.

EMPREENDEDORISMO: Como se tornar um líder eficaz – De 22 a 26, às 18h30. Rua Santa Clara, 690, Vila Ady Ana. Telefone: 3922-2977.

MERCADO DE TRABALHO: Orientação vocacional – Rua Sebastião Humel, 635, Centro. Telefone: 3923-8804.

NEGÓCIOS: Pesquisa de mercado – Dia 15. Qualidade e produtividade – Dia 17. Planejando a abertura de sua empresa – Dia 22. Administração competitiva – Dia 24. Plano estratégico de negócios – Dia 25. Todos os cursos às 14h30. Sebrae, Rua Santa Clara, 690, Vila Ady Ana. Telefone: 3922-2977.

PROFISSIONALIZANTE: Eletricista – De 15 a 19, das 8 às 17 horas. Sindicato Rural de São José dos Campos. Rua José Mattar, 991, São Dimas. Telefone: 3922-9099.

TERAPIA: Compulsão alimentar, obesidade, bulimia e anorexia – Início previsto para o dia 27. Rua José Mattar, 40, 1º andar. Telefone: 3922-1389.

TRABALHO: Administração do tempo – Dias 23 e 24, às 19 horas. Telefone: 3904-7196. Sindicato do Comércio Varejista. Avenida 9 de Julho, 211, Vila Ady Ana.