

IMPOSTO DE RENDA

Prazo máximo para entregar declaração é 30 de abril

Se você ainda não fez a sua declaração de Imposto de Renda de 2004 (ano-base 2003), é melhor se apressar. O prazo máximo para entrega é 30 de abril e já estamos, praticamente, no final de março.

Para quem tem direito à restituição, é bom lembrar que quanto mais cedo a declaração for entregue, mais rápido será para receber o dinheiro.

A declaração deve ser entregue por pessoas que tiveram durante 2003 rendimentos tributáveis acima de R\$ 12.696,00, como os obtidos com trabalho assalariado ou não, aposentadoria, pensões, aluguéis e atividades rurais.

Também devem declarar: pessoas que tiveram rendimentos considerados isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, superiores a R\$ 40 mil; e pessoas que foram sócias, titulares ou acionistas de empresas, inclusive as inativas ou cooperativa.

“O melhor é fazer a declaração com tranquilidade e sem atropelos, para não correr o risco de cometer erros, principalmente em razão das alterações feitas para este ano pela Receita Federal”, sugere a economista Olegna Moreira Vidal.

ATRASSO – O atraso na declaração (após 30 de abril), pode custar caro ao contribuinte. A multa para quem não entregar no prazo é de R\$165,75 ou 1% ao mês sobre o Imposto de Renda devido, ainda que pago integralmente.

RETIFICAÇÃO – O contribuinte pode retificar sua declaração de rendimentos até cinco anos após sua entrega. Para isso deve procurar a opção



“retificação” dentro do modelo de declaração do programa da Receita Federal.

A declaração retificadora pode ser entregue na Receita Federal, pela Internet, por meio do programa ReceitaNet ou nos postos do Ministério das Relações Exteriores localizados no exterior.

TIPOS – A declaração completa é mais detalhada e exige mais informações do contribuinte. É nesse tipo de declaração que se pode utilizar todas as deduções legais, desde que comprovadas.

A declaração simplificada é a mais resumida e utiliza o desconto de 20% dos rendimentos tributáveis, limitado a R\$ 9.400,00. Esse desconto substitui todas as deduções legais da declaração completa, sem necessidade de comprovação.

Qualquer pessoa pode optar pela declaração simplificada, exceto aquela que quer compensar prejuízos com atividade rural, seja nos anos anteriores ou no próprio ano de 2003. Neste caso, a declaração tem de ser a completa.

CONFIRA AS ALTERAÇÕES

- O uso do formulário de papel será restrito para diminuir o número de erros durante o preenchimento manual, reduzindo a quantidade de declarações que caem na malha fina.
- **Estão obrigados a entregar a declaração por meio de disquete ou internet os contribuintes que tiveram rendimentos tributáveis superiores a R\$ 100mil, ou rendimentos não-tributáveis acima do mesmo valor.**
- A regra anterior também vale para os contribuintes que em 2003 tiveram rendimentos tributáveis de ganhos de capital (ganhos na venda de bens móveis ou imóveis), na atividade rural e ganhos em renda variável, tais com operações em bolsas de valores, de mercadorias e de futuros.
- **Será possível incluir o número do CPF no quadro de dependentes, inclusive na declaração simplificada. Com isso, a Receita evitará que dependente tenha que fazer a declaração de isento.**
- Foram criados campos para informar, individualmente, as despesas com educação de cada dependente.
- **O contribuinte passa a ser obrigado a informar o número do CPF ou do CNPJ dos beneficiários das despesas médicas ou com instrução. O programa avisará que a declaração poderá ficar retida em malha, caso esses campos não sejam preenchidos.**

COMO ENTREGAR

PELA INTERNET – A declaração preenchida com a utilização do programa IRPF 2004 pode ser enviada pela Internet pelo programa Reciteanet ou por meio de CD-ROM, distribuído na Receita Federal. Ela pode ser enviada até às 20 horas do dia 30 de abril.

POR DISQUETE – A declaração também pode ser entregue em disquete. Neste caso, é preciso gravá-la no disquete e entregá-la nas agências do Banco do Brasil e da Caixa Econômica Federal.

POR TELEFONE – Somente pode fazer a declaração por

telefone o contribuinte que optar pelo modo simplificado de declaração; que teve em 31 de dezembro de 2003 posse ou propriedade de bens ou direitos de valor total menor que R\$ 20 mil; que não passou à condição de residente no Brasil em 2003. Os números são 0300-780300 para ligações do Brasil e 55-780300 quando a ligação for efetuada do exterior.

POR FORMULÁRIOS DE PAPEL – As pessoas que optaram por fazer a declaração em formulários de papel deve entregá-los nas agências e lojas franqueadas dos Correios.

O QUE PODE SER DEDUZIDO

INTEGRAL: contribuição de previdência oficial, pensão alimentícia, despesas médicas e livro-caixa.

COM LIMITES: despesas com dependentes e educação, contribuição à Previdência Privada, ao Fundo de Aposentadoria Programada Individual (FAPI) e ao Plano Gerador de Benefícios Livres, dedução de incentivos e aposentadorias de pensões de maiores de 65 anos.

• MERCADO DE TRABALHO

Três novas empresas se instalam em São José e geram quase 350 empregos

Quase trezentos e cinquenta novos empregos estão sendo gerados em São José dos Campos com a instalação das empresas Telha Norte, KMF do Brasil e Hotel e Restaurante Aquarius do Vale. Todas tiveram apoio da prefeitura para realizar o investimento no município.

A Telha Norte é uma das maiores empresas de distribuição e varejo de materiais de construção do Brasil. Sua unidade em São José dos Campos está sendo construída na Avenida Cassiano Ricardo, em um

terreno de 30 mil metros quadrados.

“Esta será uma das maiores lojas da rede, com cerca de 45 mil produtos à venda”, afirma Fernando de Castro, gerente geral da empresa.

A primeira unidade da KMF do Brasil está instalada em São José desde fevereiro. “A cidade conta com um parque tecnológico invejável, onde estão concentrados muitos clientes em potencial”, enfatiza o gerente comercial da empresa, Mário Brito.

O Hotel e Churrascaria

Aquarius do Vale, que será inaugurado no dia 24 deste mês, pretende atender um público bastante amplo, incluindo famílias, executivos e turistas. O empreendimento também contará com um espaço de eventos com capacidade para 600 pessoas.

“O apoio recebido da prefeitura foi rápido e eficiente. Além disso, a localização do município é excelente e a cidade está em franco crescimento”, destacou um dos sócios do empreendimento, Moacir Ongaratto.



• EMPREGOS

Concurso público é boa opção para quem procura emprego

A participação em concursos públicos tem sido uma boa opção para muitas pessoas que estão à procura de um emprego. Só no Estado de São Paulo, por exemplo, estão abertas atualmente inscrições para vários concursos em prefeituras e empresas públicas. No total, estão sendo oferecidas 3.563 vagas para vários cargos.

Confirme os prazos finais para as inscrições: até 26/3 (Prefeitura de Rio

Claro), até 28/3 (Metrô de São Paulo), até 2/4 (Companhia de Processamento de Dados do Estado de São Paulo), até 5/4 (Prefeituras de São Paulo, Mogi das Cruzes e Cajamar).

As informações completas sobre estes e outros concursos públicos realizados no Brasil podem ser obtidas por meio da internet, em diferentes sites: www.jconcursos.com.br, www.centraldeconcursos.com.br e www.pconcursos.com.br

• EXPEDIENTE



• JORNAL DO CONSUMIDOR - PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: AGNES PEREIRA ROGÉRIO, ELIENARA APARECIDA MOREIRA E SOLANGE MORAES • EDIÇÃO: NEI JOSÉ SANT'ANNA • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZAKI • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNECK DE ALMEIDA • PROCON: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRES-

SÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJ/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, 3947-8298, 3947-8235 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: jconsumidor@sjc.sp.gov.br

• ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Ser indispensável faz a diferença em qualquer empresa

(*) RITA DE CÁSSIA MONTEIRO

Nos dias de hoje, com o desemprego rondando boa parte das organizações, é imprescindível que todo profissional faça sempre algumas perguntas, tais como: até que ponto sou indispensável para a empresa em que trabalho?; ou então, será que minha ausência faz mesmo alguma diferença para a organização?.

Mesmo que você confie no seu potencial e saiba as respostas – ou pensa que sabe – para essas perguntas, nunca deixe de se questionar. Você já se perguntou, por exemplo, qual sua real contribuição para os negócios da empresa onde trabalha?

Questionamentos como estes contribuem para que você fique à frente dos demais concorrentes na briga por uma vaga e, conseqüentemente, podem torná-lo um profissional indispensável para qualquer organização.

Um profissional indispensável é bastante requisitado e oferece algo que atende as necessidades de qualquer organização. A falta de seus serviços é imediatamente notada. Por isso, trate de mostrar resultados todos os dias, seja qual for a sua função. Torne visíveis todas as suas ações na empresa.

Se sua atividade for de rotina, proponha inovações. Encontre meios rápidos e eficazes de desempenhar as tarefas. Gere economia e produtividade. E se você já faz isso, então zele para que os resultados alcançados sejam, de fato, creditados a você.

E lembre-se: a percepção dos outros é fundamental para sua sobrevivência. Fazer as coisas sem deixar que as pessoas notem e constatem que você tem valor, é o mesmo que fazer por fazer. Seja, diferente, seja ousado.

(*) Rita de Cássia Monteiro é psicóloga especializada em orientação profissional e colaboradora do Jornal do Consumidor.

ONDE FICA

PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador)

Rua Pedro Ernesto, 111, Jd. São Dimas
De segunda a sexta-feira, das 8h às 17h
Telefone: 3941-2043

Poupatempo

Avenida São João, 2200, Jardim Colinas
De segunda a sexta-feira, das 9h às 21h,
e sábado, das 9h às 15h - Shopping Colinas
Telefone: 0800-7723633



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

Sanduíches podem substituir um almoço, mas precisam ser muito bem balanceados

Se você é daqueles que, de vez em quando, tem vontade de comer um sanduíche na hora do almoço, mas acaba desistindo porque acha que isso engorda, fique sabendo que não é bem assim.

De acordo com o endocrinologista Walnir de Oliveira Costa, da Clínica Clined, em São José dos Campos, esse pensamento nem sempre é verdadeiro, pois mesmo um sanduíche pode ser perfeitamente balanceado.

“Se o sanduíche for preparado com alimentos de baixo valor calórico e não for consumido em excesso, não haverá nenhum problema”, diz o endocrinologista.

“As carnes brancas e grelhadas, juntamente com as verduras e legumes, por exemplo, podem deixar um lanche delicioso e com poucas calorias. O que vale é a imaginação no preparo”, sugere Walnir.

FAST-FOODS – Quanto aos lanches vendidos em *fast-foods*, o endocrinologista faz um alerta, principalmente às crianças.

“De uma forma geral, esses lanches são altamente calóricos e devem ser evitados, pois têm muita gordura e hidrato de carbono”, ressalta o endocrinologista.

A nutricionista Maria de Fátima da Silva, de São José dos Campos, diz que vê com frequência, tanto em estudos quanto no consultório, que a praticidade aliada à falta de tempo, têm feito dos sanduíches hipercalóricos e



com baixo valor nutricional a opção mais utilizada pela família hoje em dia.

Ela considera isso errado, principalmente no caso das crianças, que cada vez mais estão tendo problemas como obesidade, pressão alta e colesterol.

DE OLHO NO PÃO – Na opinião da nutricionista, a escolha do pão na hora de fazer um sanduíche também é muito importante. Ela sugere pães integrais, sem adição de açúcar e com baixos teores de gordura (versão *lighth*).

“O melhor é evitar pães de massa folhada, tipo *croissant*, por exemplo, pois grande parte de sua receita é de gordura saturada, ou seja, animal ou vegetal”.

DICAS PARA UM SANDUÍCHE SAUDÁVEL

CARBOIDRATO

pão

PROTEÍNA

frango, carne, peixe, queijo, ovo ou embutido (pobre em gorduras)

LIPÍDIOS

maionese, manteiga ou óleo vegetal

VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

hortaliças (verduras e legumes)

• SAÚDE

Recém-nascidos no Policlín recebem primeiras vacinas na própria unidade

Antes mesmo de terem alta, recém-nascidos no Hospital Policlín da Avenida Adhemar de Barros estão recebendo as primeiras vacinas na própria unidade. O procedimento é resultado de uma parceria com a Vigilância Epidemiológica da prefeitura para aplicação das vacinas BCG-ID e Hepatite B.

A Vigilância Epidemiológica deu treinamento teórico e prático aos profissionais do hospital e também está fornecendo as vacinas e os demais recursos como seringa, por exemplo. O hospital ficou responsável pela aplicação e compra da câmara de conservação da vacina.

A aplicação da vacina Hepatite B antes das 12 primeiras horas de vida tem um fator de eficácia muito grande no caso de transmissão vertical (da mãe para o bebê). Estima-se que devam ser aplicadas cerca de 150 vacinas por mês no hospital.

O posto de vacinação do Hospital Policlín funciona como posto avançado da UBS Centro 1. Este serviço vem sendo implantando nos hospitais da cidade desde 1998 e já funciona nos hospitais Municipal, Antoninho da Rocha Marmo e Hospital do CTA. A intenção da Secretaria de Saúde é implantar o serviço em outros hospitais.

• PESQUISA DE PREÇOS

Supermercados apresentam redução de preços

Na terceira semana do mês todos os supermercados pesquisados apresentaram valores totalizados menores que os da pesquisa anterior. A diferença mais expressiva foi verificada no Wal Mart, de – R\$ 14,22. O Nagumo do Morumbi manteve a queda dos preços pela segunda semana seguida.

DIA/ MÊS MARÇO	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Wal Mart	Coop (Santana)	Nagumo (Morumbi)	Máximo (V.Industrial)	Villa Real
Dia 1	74,85	69,83	71,43	75,41	84,17
Dia 8	82,74	74,91	69,20	76,91	84,82
Dia 16	68,52	72,54	65,24	68,20	78,95
DIFERENÇA	- 14,22	- 2,37	- 3,96	- 8,71	- 5,87

OBSERVAÇÃO: A pesquisa de preços é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura e pode ser conferida na 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



Sanduíche rápido

INGREDIENTES:

Duas fatias de pão de forma integral, quatro fatias de presunto de peru, uma fatia de queijo branco (“Minas”), uma colher (sobremesa) de maionese *lighth*, duas folhas de alface e meia cenoura ralada.

(*) Sugestão da nutricionista Maria de Fátima da Silva

• TURISMO

"CONHEÇA SÃO JOSÉ"

Em um ano, programa mostrou pontos turísticos e históricos a 2.700 pessoas

Em um ano de funcionamento, o programa linha turística "Conheça São José" já mostrou pontos históricos e turísticos da cidade a 2.700 pessoas. O programa é desenvolvido pela prefeitura e Conselho Municipal de Turismo (Comtur).

A linha turística funciona aos sábados, domingos e feriados em dois horários, às 10h30 e às 14h30. O roteiro é percorrido num microônibus de 22 lugares, em cerca de 3 horas. A tarifa é de R\$ 1,60 por pessoa e a saída é da Praça Afonso Pena.

O serviço é operado por monitores do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) e do Centro de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza (Cephas). Eles são estagiários e trabalham sob coordenação do Comtur.

Durante o trajeto são realizadas paradas no Parque da Cidade,



FOTO: JARBAS MOURA ROSA

CONFIRA O ROTEIRO

- Igreja São Benedito
- Praça Afonso Pena
- Edifício da antiga Coletoria Estadual
- Olympio Catão
- Teatro Benedito Alves da Silva
- Biblioteca Cassiano Ricardo
- Mercado Municipal
- Igreja Nossa Senhora Aparecida e Matriz São José
- Parque da Cidade
- Monumento aos Expedicionários
- Parque Santos Dumont
- Palmeiras Imperiais
- Antigo Sanatório Antoninho da Rocha Marmo
- CTA
- Inpe
- Aeroporto e Memorial Aeroespacial

Banhado, Feira Diferente (aos sábados, no Jardim Esplanada) e Memorial Aeroespacial, próximo ao aeroporto. Os demais pontos são apresentados com o veículo em movimento.

Em relação ao roteiro inicial foram acrescentadas mais quatro paradas: Memorial Aeroespacial, Inpe, Aeroporto e Centro Técnico Aeroespacial (CTA).

MAIS INFORMAÇÕES E RESERVAS PARA GRUPOS: Centro de Informações Turísticas (antigo prédio da Câmara Municipal) ou pelos telefones 3921-7543 e 3921-7587.

• LAZER

Avenida dos Astronautas terá faixa especial para ciclistas

A Avenida dos Astronautas, na região leste da cidade, terá uma faixa especial para ciclistas, com 3.710 metros de extensão (do Viaduto Bandeirante até a Embraer) e 1,5 metro de largura.

A faixa especial será implantada no lado direito das duas pistas de rolamento, diferente da que já existe na Avenida Andrômeda (região sul), localizada no centro da via.

Os ciclistas que utilizam diariamente aquela avenida terão mais segurança com a faixa especial. Depois de concluída a licitação pública, a empresa vencedora terá 30 dias para executar a obra.



MARÇO DE 2004

ALIMENTAÇÃO: Natural terapêutica I – Dia 28, das 8h30 às 15 horas. Rua Armando Couto M. Rodrigues, 97, Vila Betânia. Telefone: 3921-4928.

ARTESANATO: Biscuit – Dia 25, às 14 horas. **Velas básico I** – Dia 31, às 14 horas. Avenida Floriano Peixoto, 175, Centro. Telefone: 3913-6848.

ARTESANATO: Bordado russo – Inscrições abertas. Rua Virgílio Emídio Bispo, 110, Alto da Ponte. Telefone: 3921-2115.

ARTESANATO: Imã de geladeira em meia de seda, flores e outros – Horários à tarde e à noite. Telefone: 39164317.

ARTESANATO: Pátina, reciclagem de roupas, velas, sabonetes, textura em telas (novo), gesso (novo) e outros – Rua das Seringueiras, 242 - Jardim das Indústrias. Telefone: 3937-9556.

ARTESANATO: Pintura em madeira, country, bauer, pátina, decoupage e pintura em madeira para crianças, mosaico, tapeçaria, perfumaria (xampu,

condicionador, perfumes, sabonetes), economia doméstica (amaciante para roupas, sabão líquido para roupas) – Rua dos Lírios, 527, Jardim Motorama. Telefone: 3929-1467.

ARTESANATO: Pinturas especiais para móveis e paredes (pátina, texturização), pintura em tela, pintura em madeira country, mosaico, painéis decorativos, jardinagem, terrário aberto, confecção de bolsas, customização e bordados, complementos decorativos para cozinha – Sesi. Telefone: 3936-2611, ramais 243 e 215.

BELEZA: Técnicas de maquiagem – Inscrições abertas. Rua José Bento de Moura, 133, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-1318.



CORTE E COSTURA: Montagem e modelagem – Inscrições abertas. Rua José Bento de Moura, 133, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-1318.

COSMÉTICOS: Creme anti-rugas e creme anticelulite – Dia 27, às 9h30. **Sabonete** – Dia 30, às 9h30. Avenida Floriano Peixoto, 175, Centro. Telefone: 3913-6848.

CULINÁRIA: Aprenda a fazer ovos de Páscoa – Dia 24, às 14 horas. Avenida Floriano Peixoto, 175, Centro. Telefone: 3913-6848.

CULINÁRIA: Bolos, doces e salgados para iniciantes – Inscrições abertas. Rua Olinda, 1324, Parque Industrial. Telefone: 3934-6524.

EDUCAÇÃO: Orientação vocacional – Rua Sebastião Humel, 629, Centro. Telefone: 3923-8804.

HIGIENE PESSOAL: Sabonetes terapêuticos, sais de banho, xampu, condicionador, sabonete líquido – Inscrições abertas. Rua Dolzani Ricardo, 804, Centro. Telefones: 3911-7081 e 3021-1076.

MERCADO DE TRABALHO: Consultor interno em ISO 9000 – Dia 27. Avenida 9 de Julho, 343, sala 4, Vila Ady Ana. Telefone: 3942-8304.

MERCADO DE TRABALHO: Gerência e liderança – Dias 27 de março e 3 de abril, das 9 às 17 horas. Hotel Othon. Telefone: 3937-8160.

PRODUTOS DE LIMPEZA: Amaciante, limpa vidros e álcool perfumado – Dia 23, às 14 horas. Avenida Floriano Peixoto, 175, Centro. Telefone:

3913-6848.
QUALIDADE DE VIDA: Psicologia Gnóstica-Oriental para o autoconhecimento – Dia 27, das 9 às 13 horas. Avenida 9 de Julho, 521, 1º andar. Telefone: 3018-3909.



MARÇO DE 2004

EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA: Mulher, trabalho e arte – Gratuito. Até dia 31. Vale Sul Shopping. Telefone: 3904-2013.

EXPOSIÇÃO INFANTIL: No Set da Teça – Até o dia 30. Sesc. Rua Coronel Monteiro, 275, Centro. Telefone: 3904-2013.

PALESTRA: Espiritualidade e convivência humana – Gratuito. Às terças-feiras, às 19h30. Rua Poncás, 40, Chácara São José. Telefone: 3941-2800.

PALESTRA: A empresa é como um barco em alto mar (Família Schurmann) – Dia 6 de abril, às 19h30, auditório do Instituto São José. Telefone: 3923-2668.

ENCONTRO: Colecionadores de cédulas, moedas e selos – A partir das 9 horas. Parque Santos Dumont (1º e último sábado do mês) e Agência Central dos Correios (2º e 3º sábado do mês). Telefone: 3921-8880.