

PREFIXOS TELEFÔNICOS

Fique atento, pois nem todas as ligações são gratuitas!

Embora a Internet venha sendo utilizada cada vez mais nas relações comerciais, o “velho” e “tradicional” telefone ainda é um meio de comunicação bastante usado para esta finalidade. Basta observar as diversas formas de propagandas, que divulgam com destaque o número do telefone da empresa.

Isso sem falar que o sistema ainda é o meio mais usual de contato entre as empresas e seus clientes para o Serviço de

Atendimento ao Consumidor (SAC). Mas, nem sempre sua utilização comercial traz benefícios para quem faz a ligação, principalmente quando não se presta atenção no prefixo.

Você já reparou os diferentes prefixos existentes para cada tipo de serviço que pode ser acessado pelo telefone; e que nem todas as ligações são gratuitas? Se você ainda não percebeu a diferença, é bom começar a prestar atenção para não perder dinheiro ou ter que reclamar mais tarde.



CONHEÇA A DIFERENÇA

0300

- Tem tarifa única nacional, independentemente da hora da ligação, local ou destino.
- A entidade retentora do 0300 (por exemplo, a Receita Federal) não recebe nenhuma parte do dinheiro pago pela ligação. Esse dinheiro visa apenas pagar a prestadora do Serviço Telefônico Fixo Comutado (STFC).
- A divulgação dos valores deve ser feita amplamente, para que o usuário saiba quanto vai pagar pela ligação.
- A Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) suspendeu a liberação de novos números com esse prefixo.

0500

- Destina-se ao registro de intenção de doação a instituições de utilidade pública (por exemplo, Criança Esperança/UNICEF).
- O valor da ligação já foi estabelecido pela Anatel: R\$ 0,27 o minuto para chamadas originadas do STFC e R\$ 0,51 para chamadas originadas de celular. Os valores poderão ser revistos pela agência a qualquer momento.
- Os valores referentes às ligações deverão ser obrigatoriamente pagos pelo assinante independentemente

do valor do registro de intenção ou do pagamento da doação, que poderão ser relacionados no mesmo documento de cobrança.

0800

- É anterior à criação da Anatel e é utilizado para chamadas franqueadas do serviço telefônico público.
- Quem paga pela chamada é quem a recebe.
- Também é um código não-geográfico e em cuja tarifação aplicam-se os graus tarifários de acordo com a distância da chamada.

0900

- Refere-se ao Serviço de Valor Adicionado (SVA). Nesse caso, o usuário paga pelo serviço de telecomunicação, chamada local ou interurbana originada do STFC ou de celular e, ainda, pelo serviço oferecido, como, por exemplo, disque-amizade.
- Caso o usuário não pague pelo serviço, ele não pode ter a linha cancelada ou bloqueada por conta do não pagamento. É a provedora que presta o SVA, e não a prestadora do STFC, que poderá cobrar judicialmente pelo serviço, caso o usuário que fez a ligação se recuse a pagar a conta.

Números de emergência terão 3 dígitos e serão os mesmos em todo o país

Por determinação da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), todos os 34 números de emergência e apoio existentes hoje, passarão a ter apenas três dígitos e serão os mesmos em qualquer parte do Brasil. Porém, nem todas as chamadas serão gratuitas.

De acordo com a agência, as operadoras terão um prazo de 90 dias para implantar os novos números e 180 dias para desativar os de quatro dígitos.

Durante um prazo de 120 dias ou durante a validade da lista obrigatória e gratuita, as chamadas feitas aos números antigos serão interceptadas. Os telefones públicos terão um ano para divulgar os novos números. Todos estes prazos começam a ser contados a partir do dia 17 de março.

As ligações para os serviços de emergência serão gratuitas, mesmo se forem feitas de celular. Já as chamadas para os demais serviços de utilidade serão cobradas como ligação local. No

caso do 102, a informação será gratuita se o número pedido não figurar na lista ou se a chamada for de orelhão.

Confira algumas mudanças

Delegacias da Mulher	180
Disque-denúncia	181
Polícia Militar	190
Polícia Rodoviária Federal	191
Ambulâncias	192
Defesa Civil	199
Serviços de prestadora de água e esgoto	115
Serviços de prestadora de energia elétrica	116
Vigilância Sanitária	150
Guarda Municipal	153
Procon	151
Detran	154

Anel tem novo número: 0800-7272010

O novo número da Central de Teletendimento (CTA) da Agência Nacional de Energia Elétrica (Anel) é o 0800-7272010. O novo número constará nas faturas de energia elétrica dos consumidores das 64 distribuidoras do país. Quem ligar para o número antigo será informado da alteração por uma gravação que permanecerá ativa por 90 dias.

• TRABALHO E SAÚDE

Pesquisa mostra que exercícios melhoram rendimento profissional

Até que ponto o exercício físico pode contribuir para o bom rendimento no trabalho? Empresas que passaram a oferecer atividades físicas para seus funcionários ou mesmo profissionais que resolveram aderir à malhação, obtiveram aumento da produtividade, diminuição do número de faltas no trabalho e melhoria de relacionamento no ambiente de serviço.

Pesquisa divulgada recentemente pela empresa de Recursos Humanos Catho, com sede em São Paulo, mostra que fazer exercícios regularmente não é bom apenas para a saúde, mas também para o desempenho profissional. Segundo a pesquisa, a atividade física praticada pelo menos três vezes por semana aumenta a partir dos 40 anos, independentemente do sexo.

De acordo com os resultados, 50,35% dos executivos pesquisados fazem exercícios. Os homens (51,43%) são mais ativos na atividade física do que as mulheres (47,87%). O coordenador da pesquisa e diretor presidente da empresa, Thomas Case, garante que quem faz mais exercícios tem mais energia para o trabalho.

POR CONTRA PRÓPRIA – Mas, o suor do dia a dia não é derramado só por executivos. Joaquim Silvério, gerente de vendas de uma loja de calçados em São José dos Campos também é adepto ao esporte para melhorar seu desempenho profissional.

“Eu acordo às 5h30 todos os dias e há um ano pratico caminhada e corrida para começar bem o dia. Melhorei o humor e a forma de tratar as pessoas. Começo a trabalhar às 8 horas no maior

pique”, conta entusiasmado o gerente.

Para melhorar o desempenho de seus funcionários, várias empresas já atoram a prática de exercícios físicos no próprio local de trabalho. É a chamada ginástica laboral, muito utilizada em indústrias e, até mesmo no serviço público. Os exercícios são realizados, quase sempre, antes do início do expediente.

CONFIRA AS RECOMENDAÇÕES

- Se você está há muito tempo sem fazer exercícios frequentes, consulte seu médico antes de iniciar qualquer atividade física
- Escolha um plano de atividade que seja adequado para você, o local onde será feito esse exercício e que equipamento necessário
- Não faça mais exercícios que o estipulado pelo seu professor
- Comece com atividades de baixa frequência, intensidade e duração, aumentando o ritmo durante as semanas
- Faça exercícios de aquecimento antes da atividade, alongando os músculos ou andando por cinco minutos
- Quando a atividade for intensa, é aconselhável mais cinco minutos de caminhada ou alongamento
- No dia em que for fazer os exercícios, coma duas horas antes da atividade física; se você se exercitar antes de uma refeição, espere aproximadamente 25 minutos após o encerramento da atividade física para iniciar a refeição
- Para obter melhores resultados, é melhor se exercitar três vezes na semana, por ao menos 20 minutos cada sessão

Fonte: www.bemstar.jg.com.br

• EMPREGOS

Vagas do PAT estão no site da prefeitura

Diariamente, após às 15 horas, a prefeitura informa em seu site (www.sjc.sp.gov.br) as vagas disponíveis no Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT). As vagas são oferecidas por empresas que mantêm contato freqüente com o órgão e para concorrer a elas, os candidatos também precisam estar cadastrados no PAT.



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: 0800-772-3633

• CONCURSO PÚBLICO

Ministério Público do Trabalho quer preencher 169 vagas

O Ministério Público do Trabalho está com inscrições abertas para realização de concurso público que visa preencher 169 vagas de procurador do trabalho em todo o Brasil.

As inscrições podem ser feitas até o dia 25 de maio em sedes e escritórios das procuradorias regionais do trabalho em todos os estados (veja lista completa na

internet, pelo site <http://www.pgt.mpt.gov.br/concursos/procurador/index.html>). A taxa é de R\$ 100,00.

Podem concorrer advogados formados há pelo menos dois anos. O salário é de R\$ 11.014,88. O processo seletivo compreende três provas escritas, uma prova oral e avaliação de títulos acadêmicos.

CONFIRA OS LOCAIS DAS VAGAS

São 30 vagas em São Paulo, 16 em Minas Gerais, 14 no Rio Grande do Sul, 14 no Rio de Janeiro, 13 na Bahia, 12 no Paraná, sete no Pará, cinco em Pernambuco, Santa Catarina, Paraíba e Goiás; quatro em Brasília, Tocantins, Espírito Santo e Mato Grosso; três no Mato Grosso do Sul, Piauí, Maranhão e Sergipe, duas no Rio Grande do Norte, Ceará, Amapá, Amazonas, Roraima, Acre e Alagoas; e uma em Rondônia.



• EXPEDIENTE

• JORNAL DO CONSUMIDOR – PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: AGNES PEREIRA ROGÉRIO, NARA MOREIRA, SOLANGE MORAES E LÍDIA BERNARDES • EDIÇÃO: AVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZARI • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNICK DE ALMEIDA • PROCOO: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJCAMPOS • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES • O JORNAL DO CONSUMIDOR

DOR 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

• ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Serviço de Inspeção Federal garante qualidade aos produtos alimentícios

Consumidor deve procurar marca nas embalagens

Qualidade. Esse, com certeza, é um dos itens que mais nos chama a atenção na compra de algum produto, principalmente quando envolve gêneros alimentícios, sejam eles naturais ou não (industrializados). Preço, origem, embalagem e local de exposição também contam, mas nada disso é mais importante que a qualidade.

Afinal, em se tratando de alimentação, é a nossa saúde que está em jogo. Quando nos esquecemos disso, geralmente corremos o risco de uma consequência desagradável, como um mal estar ou, até mesmo, nos casos mais graves, uma intoxicação.

Mas, como evitar essas situações? Nem sempre só a nossa atenção é suficiente para que estejamos livres de um produto de má qualidade



algumas vezes, falsificado. Em relação aos produtos de origem animal, o que se deve observar detalhadamente é a marca do Serviço de Inspeção Federal (SIF).

Geralmente, ela aparece nas etiquetas das embalagens, acompanhada de um número de registro do estabelecimento produtor. Os produtos inspecionados por técnicos do

SIF têm a garantia de não trazer problemas à saúde do consumidor. O SIF é ligado ao Ministério da Agricultura e Reforma Agrária.

Na região do Vale do Paraíba, alguns produtos de origem animal não são analisados apenas pelo SIF, mas também pelos serviços de inspeção estadual e municipal. Este último, sob responsabilidade da Vigilância Sanitária da prefeitura.

Região já tem produção de mel com selo do SIF

Um dos produtos de origem animal bastante consumido na região é o mel. Hoje, a produção de dois apicultores de São José dos Campos já é analisada pelo SIF, por intermédio do Centro de Estudos Apícolas (CEA) da Universidade de Taubaté. A unidade é autorizada pelo Ministério da Agricultura para realizar esse serviço.

Até o momento, o mel produzido pelos dois apicultores é o único da região a ter o selo do SIF em sua embalagem, possibilitando que o produto seja mais bem aceito pelo mercado vendedor e

consumidor. "Com o selo do SIF passamos a atender a exigência de alguns comerciantes com relação à qualidade do produto", enfatiza Rodolfo César, um dos apicultores.

"No caso do mel, a análise feita pelo SIF garante que durante o processamento ele não sofreu alteração na qualidade nutricional e de conservação", explica o médico veterinário João Marcos de Lima Rodrigues, da vigilância sanitária da prefeitura. "A inspeção ocorre em cada lote produzido", conclui.

Mel é alimento consumido há muito tempo e não apodrece

Elaborado pelas abelhas a partir do néctar das flores, o mel é o único alimento completo que não apodrece. Consumido há muito tempo, ele é um ótimo energético e preventivo contra uma série de doenças.

Em razão de tantas virtudes curativas e nutritivas, é recomendado na alimentação de crianças desde os primeiros meses de vida. Também é um bom substituto do açúcar por ser puro e natural.

PROPRIEDADES – Sua ingestão permite uma alimentação imediata e intensiva de todo o sistema muscular, especialmente os músculos do coração. Ajuda a eliminar as toxinas e favorece a digestão.

É indicado no tratamento de anemias, regulador intestinal e no tratamento de doenças respiratórias. Previne gripes e resfriados. É antisséptico, excelente cicatrizante, protetor da pele, muito empregado em queimaduras e feridas.

TIPOS – Os diversos tipos de mel se diferem de acordo com a flor procedente. O sabor e a cor dependem da espécie da flor onde o néctar é retirado. Em geral, a cor varia do branco ao marrom. Os tipos mais claros têm sabor mais suave.

O mel pode ser encontrado de três maneiras: líquido (em vidros e garrafas), sólido (açucarado – em cristais) ou nos próprios favos.

COMO GUARDAR – Pode ser conservado por muito tempo se for guardado em recipiente de vidro bem fechado e longe da luz do sol. Se o mel cristalizar, uma prova da qualidade, da pureza do produto, ferva-o em banho-maria para que volte ao estado líquido.

• ABASTECIMENTO

Pesquisa de preços

A pesquisa de preços, realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura, em seis supermercados da cidade (alternados mensalmente), identifica sempre o menor valor de 31 produtos de primeira necessidade, independente da marca colocada à venda.

A tabela publicada (veja quadro) no Jornal do Consumidor apresenta apenas o valor total

dos preços pesquisados em cada supermercado, como forma de orientar o consumidor. A tabela completa pode ser conferida pela internet, no site da prefeitura (www.sjc.sp.gov.br).

MAIS INFORMAÇÕES:

Divisão de Abastecimento – Rua Felício Savastano, 120, Vila Industrial. Telefones: 3912-7722 e 3929-7518. E-mail: abastec@sjc.sp.gov.br

SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$						
MAIO	Carrefour	Wal Mart Açúcar	Nagumo (Morumbi)	Coop (Santana)	Máximo (V. Ind.)	Piratinunga
3	67,17	68,92	63,30	67,69	72,53	67,27
10	70,08	66,39	63,16	72,83	69,46	66,56
17	--	--	--	--	--	--
24	--	--	--	--	--	--
31	--	--	--	--	--	--



• CULINÁRIA CAIPIRA

Bolinho caipira

INGREDIENTES: Massa – 300 g de farinha de milho amarela, misturadas com 4 copos (tipo requeijão) de água quente e sal. Coloque numa vasilha a água e o sal. Aos poucos acrescente a farinha. Amasse até dar o ponto de enrolar a massa. Recheio – 300 g de carne moída, crua, sal, pimenta do reino, cebola picadinha e cheiro-verde picado.

MODO DE FAZER: Tempere a carne e reserve. Pegue um tanto de massa para cada bolinho e faça uma bolinha. Amasse o centro da massa com o dedo indicador ou polegar. Recheie com a carne crua temperada e enrole. Dê o formato de bolinho, de forma que as pontas fiquem meio bicudas. Coloque os bolinhos sobre um pano de

parto limpo e seco. Em seguida, frite em panela média com bastante óleo quente (de forma que cubra os bolinhos). Não mexa no começo. Depois, com uma escumadeira vire os bolinhos e deixe até dourar.

RENDIMENTO: 30 bolinhos médios.

Quantão

INGREDIENTES: 300 g de gengibre, 2 xícaras (chá) de açúcar, 1 litro de pinga, canela em pau e cravo da índia a gosto, 2 xícaras (chá) de água.

MODO DE FAZER: Numa panela, coloque o açúcar, o cravo, a canela e o gengibre em rodela. Deixe no fogo, mexendo sempre, até que derreta o açúcar e vire um caramelo. Inclua a pinga e deixe ferver por mais 10 minutos. Retire do fogo, passe por uma peneira e sirva a seguir.

RENDIMENTO: 6 porções
Rendimento: 30 pãezinhos

Fonte: Programa "Mais Você" – Rede Globo

• EDUCAÇÃO

Exame Nacional do Ensino Médio tem datas diferentes para inscrições. Prazo final é dia 29 de maio

Alunos da 3ª série do ensino médio de escolas públicas e privadas já podem se inscrever para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) deste ano. O prazo vai até o dia 19 de maio.

Para alunos que já terminaram o ensino médio, o período de inscrição será de 24 ao dia 29 de maio. O exame será aplicado no dia 29 de agosto em 608 municípios do país, incluindo o Distrito Federal.

A taxa de inscrição é gratuita para alunos de escolas públicas, do programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA), do supletivo concluído este mês e para estudantes carentes da rede privada. Para os demais, a taxa é de R\$ 35,00.

A prova do Enem é composta por 63 questões de múltipla escolha e uma redação. Os estudantes podem utilizar a nota como forma alternativa ou complementar na seleção para cursos de graduação em mais de 436 instituições de educação superior (sendo 54 públicas e 182 privadas).

DECLARAÇÃO DE CARÊNCIA – Com exceção dos alunos da EJA, os estudantes que forem beneficiados pela isenção de taxa poderão realizar todo o processo de inscrição na própria escola.



Os alunos carentes de escolas privadas deverão solicitar declaração de carência à direção do estabelecimento de ensino, anexá-la à ficha de inscrição e devolvê-la preenchida à direção da escola.

Já os alunos de escolas privadas deverão retirar a ficha de inscrição na escola, efetuar o pagamento da taxa em qualquer agência dos Correios e entregar a ficha à escola com a devida autenticação.

Quem concluiu o ensino médio e os alunos da EJA deverão se inscrever nas agências dos Correios de 24 a 29 de maio. Os pagantes poderão, ainda, efetuar a inscrição pela Internet (<http://www.inep.gov.br/basica/enem/>) nesse mesmo período.

• SOCIAL

Campanha do agasalho já começou. Colabore

A campanha do agasalho organizada pela prefeitura já começou e a expectativa é superar o volume arrecadado em 2003, de 9,3 toneladas de agasalhos e cobertores. A intenção é beneficiar pessoas atendidas por 182 entidades sociais do município. A distribuição do material arrecadado será feita em junho.

Para colaborar, fique atento ao carro de som da prefeitura que está percorrendo vários bairros da cidade com uma viatura da polícia militar e um caminhão da Sabesp, recolhendo as doações. Você também pode fazer sua doação num dos postos de arrecadação (veja quadro).



POSTOS DE ARRECAÇÃO

- Paço Municipal
- Câmara Municipal
- Fundhas
- Fundação Cultural Cassiano Ricardo
- Polícias civil e militar
- Guarda Civil Municipal
- Tiro de Guerra
- Supermercados: Wal Mart, Carrefour, Zimbreira, Piratininga, Pão de Açúcar,

Mercadinho Alto da Ponte e Villa Real

- Escolas particulares e cursinhos (Instituto São José, Objetivo, Iluminat, Mater Dei, Poliedro)
- TV Vanguarda
- Shoppings
- SESI
- SESC
- SENAC



MAIO DE 2004

APICULTURA: Estágio prático, volta-do para produção e comercialização – Dias 29 e 30. Monteiro Lobato. Tel.: 3907-3107 / 9768-0653.

ARTESANATO: Biscuit – Inscrições abertas. Rua Ipanema, 496, Jd. Satélite. Tel.: 3937-2559.

ARTESANATO: Crochê e Tapeçaria – Dias 19 e 26. Mosaico – Dias 20 e 27.

Pintura em madeira, bauer, country, pátina e decoupage – Dias 21, 22, 28 e 29. Cosméticos e Economia Doméstica – Dia 31. Rua dos Lírios, 572, Jardim Motorama. Tel.: 3923-1467.

ARTESANATO: Patchwork (arte em retalhos nível II) – Dias 25, às 14 horas. Rua Cel. Monteiro, 275, Centro. Tel.: 3904-2000 / 3904-2013.

ARTESANATO: Pintura em tecido em seda – Inscrições abertas. Espaço Vivência Aranha. Novo endereço: Rua Major Antonio Domingues, 159, Centro. Tel.: 3913-2900.

ARTESANATO: Reciclagem de Roupas – Dia 18. Pátina – Dia 19. Sabonetes – Dia 20. Velas – Dia 21. Rua

das Seringueiras, 242, Jardim das Indústrias. Tel.: 3937-9556.

AUTO-ESTIMA: Motivação, com Roberto Gonçalves. Gratuito. Inscrições abertas. Rua Nelson César de Oliveira, 78, Jardim das Indústrias. Tel.: 3902-4501.

CORTE E COSTURA. Dia 18, às 8 horas. Gratuito. Sub-prefeitura de Eugênio de Melo. Tel.: 3901-2024.

CULINÁRIA: Culinária Italiana – Dia 20. Culinária caipira – Dia 27. Rua das Seringueiras, 242, Jardim das Indústrias. Tel.: 3937-9556.

CULINÁRIA: Bolos e docinhos – Rua Olinda, 1324, Parque Industrial. Tel.: 3934-6524.

LAZER: Danças típicas gaúchas – Adulto e Infantil, às 2ª feiras e domingos. Gratuito. Tel.: 3944-1115 / 9133-8136.

MERCADO DE TRABALHO: Gerenciamento de contratos de terceirização – Dias 22 e 29. Gestão de pessoas – Dia 22. Liderança no atendimento ao cliente – Dia 29. Av. Nove de Julho, 343, Vila Adyanna. Tel.: 3942-8304.

MERCADO DE TRABALHO: Recepcionista de hotel – Dia 18. Recreação e Lazer para hotéis, viagens – Inscrições abertas. Rua Dolzani Ricardo, 788, Centro. Tel.: 3921-7450.

OFICINAS: Instrumentos Musicais – Dias 25, Cerâmica. Dia 28. Rua Cel. Monteiro, 275, Centro. Tel.: 3904-2000 / 3904-2013.

PERFUMARIA: Sabonetes artesanais e fitoterápicos, xampus, cremes hidratantes e técnicas de massagem relaxante. Av. Vesta, 20, Jardim da Granja. Tel.: 3911-3009 / 3021-1076.

RURAL: Redes – De 24 a 30, às 8 horas. Gratuito. Praça Rui Barbosa, 90, Santa Branca. Tel.: (12) 3972-0047.

TERCEIRA IDADE: Coral, Dança e Expressão. Gratuito. Rua Cel. Monteiro, 275, Centro. Tel.: 3904-2000.



MAIO DE 2004

EVENTO: Aniversário de 15 anos da Associação de Apoio ao Deficiente Auditivo – Gratuito. Dia 22, às 19 horas. Av. Francisco José Longo, 1595.

EXPOSIÇÃO: Artesanato Tradicional no Espaço Urbano – Gratuito. Até dia 31. Rua Cel. Monteiro, 275, Centro. Tel.: 3904-2017.

EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA: Livre Andanças: Marrocos, Índia e Nepal – Gratuito. Até dia 22. Espaço das Artes Helena Calli, Praça Padre João, 34, Centro. Tel.: 3921-7206.

LAZER: Clube da Caminhada da Ter-

ceira Idade – Dia 30, às 8 horas. Roteiro: Sesc Interlagos SP. Tel.: 3904-2000.

MÚSICA: Conrado Paulino Quarteto – Dia 26, às 20h30. Teatro Municipal, Rua Rubião Júnior, 64, Centro. Tel.: 3904-2000.

MÚSICA: Todos os Sons – Inscrições até 11 de junho. Rua Cel. Monteiro, 275, Centro. Tel.: 3904-2000 / 3904-2013.

PALESTRA: O ar condicionado e a arquitetura – Gratuita. Dia 26, às 19 horas. Auditório da Cooper, Rua Parahyba, 295, Centro. Tel.: 3921-6259.

PALESTRA: Stress x Desafios – Dia 29, às 9 horas. Av. Ademir de Barros, 653. Tel.: 3921-3600.

PONTO DE ENCONTRO: Adeptos da prática de xadrez e damas – Gratuito. Dias 22 e 29, das 10 horas às 17h30. Praça Afonso Pena. Tel.: 3904-2016.

TEATRO: Sertania Nordestina – Dias 20 e 21, às 20h30. Senhora dos Sonhos de Cordel – Dias 27 e 28, às 20h30. CET – Fundação Cultural Cassiano Ricardo. Av. Olivo Gomes, s/nº, Santana. Tel.: 3924-7304 / 3924-7328.

TEATRO-TREINAMENTO: Por que não pensei nisso antes? O que é a criatividade? – Dia 25, às 19h30. Auditório Instituto São José, Vila Ena. Reservas: 3937-8160 / 9121-9213.

TEATRO: Pé na Estrada – Gratuito. Dia 22, às 10 horas. Praça Afonso Pena, Centro. Tel.: 3904-2000.