



Cidade de
São José dos Campos
Prefeitura Municipal

JORNAL DO CONSUMIDOR

INFORMATIVO SEMANAL DA PREFEITURA DA
CIDADE DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS-SP

MAIO E JUNHO DE 2008

SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
31	1	2	3	4	5	6

• Ano XII • Nº 698

• jconsumidor@sjc.sp.gov.br
• www.sjc.sp.gov.br

Consumidor precisa ser informado corretamente sobre preço de produto

Procon realiza blitz para o Dia dos Namorados

Com a economia aquecida e o crédito fácil, a tendência é um aumento cada vez maior do consumo. Apesar disso, boa parte dos consumidores não abre mão de comprar algum produto ou contratar um serviço baseado sempre pelo menor preço. Em muitas situações, nem mesmo itens como qualidade, condições de pagamento ou prazo de entrega são mais importantes.

É nestas horas que o consumidor precisa redobrar sua atenção, pois o objetivo maior do fornecedor é vender e, para isso, usa de muitos artifícios. Principalmente os que são ligados diretamente ao preço da mercadoria ou do serviço oferecido. Preços com números grandes, cores diferentes e em locais estratégicos são alguns deles.

Algumas práticas são consideradas abusivas pelo Código de Defesa do Consumidor (CDC) e, se-

gundo o Procon de São José dos Campos, muitas acontecem em datas comemorativas, quando há uma maior expectativa de venda. Segundo o órgão, apesar da constante fiscalização, muitos fornecedores teimam em não atender a legislação.

LOJAS – Em vitrines de lojas do comércio varejista, principalmente, todas as mercadorias devem estar com preço em tamanho legível, informando a condição (à vista e a prazo) e a forma (dinheiro, cartão de débito ou crédito e cheque) de pagamento e os juros praticados. O consumidor não pode ter dúvidas antes de decidir pela compra.

Além disso, o consumidor também precisa ficar atento a determinadas situações adversas, como preços diferentes para a mesma mercadoria ou preço promocional com

mais destaque do que o preço unitário do produto. Consumidores menos atentos nem sempre percebem estas questões e acabam sendo prejudicados por isso.

Caso o consumidor identifique a falta de algumas destas informações ou situações como as relatadas acima, deve procurar a gerência do estabelecimento. Não sendo tomada nenhuma providência, deve procurar um órgão de defesa do consumidor.

SUPERMERCADOS – Segundo o Decreto Federal 5.903/06, fornecedores que trabalham com auto-serviço (como supermercados, por exemplo) e usam o código de barras, devem instalar na área de vendas equipamentos de leitura ótica, para que o consumidor possa conferir o preço informado do produto. O preço, neste caso, também deve constar na gôndola de exposi-

ção, de forma clara e legível.

Estes leitores óticos devem estar sinalizados por meio de cartazes suspensos, a fim de que o consumidor possa localizá-los com facilidade; e a distância máxima entre qualquer produto ofertado e o equipamento mais próximo não pode ultrapassar 15 metros.

INTERNET – No caso de compras pela internet, o consumidor deve ficar atento ao valor das taxas de envio da mercadoria, que às vezes não são informadas juntamente com o preço do produto. A falta desta informação pode fazer o consumidor pagar mais pelo produto comprado.

MAIS INFORMAÇÕES E RECLAMAÇÕES: Procon de São José dos Campos. Rua Vilaça, 681, Centro. Tel.: 151.

FIQUE ATENTO E CONFIRA AS DICAS EM SUPERMERCADOS

✓ Os itens mais comprados por impulso estão na fila do caixa: todo consumidor passa bons minutos na fila para pagar e a loja tenta garantir que ele tenha um bom suprimento de produtos pequenos e com alta margem de lucro ao seu redor: DVDs, revistas, chocolates selecionados (e sempre em embalagem individual), e até mesmo refrigerantes gelados, com forte apelo de consumo.

✓ Quase sempre os produtos mais caros estão na altura dos olhos do consumidor. Procure a prateleira das pastas de dente ou a do sabão em pó e compare. A marca ou tamanho com maior margem de retorno para o supermercado estarão na altura dos seus olhos. As opções econômicas tendem a estar no nível do chão.

✓ Produtos iguais com preços diferentes dão direito ao consumidor de optar pelo menor valor.

✓ Leve uma calculadora para auxiliar na diminuição dos gastos.

✓ Tome cuidado com os produtos nas gôndolas: o fato de estarem separados não significa que estão em oferta.

✓ Não se iluda com o tamanho das embalagens, nem sempre o preço é proporcional ao conteúdo.

✓ As promoções de leve 3 e pague 2 só são vantajosas quando o produto unitário sai por um preço menor em comparação a um similar que não está em promoção.

✓ Cuidado com as ofertas com preços muito baixos. Certifique a data de validade, que muitas vezes é próxima da data de compra.

✓ Fique atento na hora de passar pelo caixa, pois é comum a troca de preços, o valor acusado pode não ser o mesmo da prateleira.

✓ É importante lembrar que grande parte dos vendedores é treinada e possui técnicas de venda. O Procon costuma receber reclamações de pessoas que se sentem intimidadas ou induzidas a comprar um determinado produto pelo qual não tinham tanto interesse.

Procon realiza blitz no comércio antes do Dia dos Namorados

O Procon de São José dos Campos realiza rotineiramente a fiscalização de lojas e supermercados da cidade, para verificar se a informação ao consumidor sobre os preços das mercadorias está correta.

Este serviço é intensificado em datas comemorativas, como a prevista para o Dia dos Namorados. Em razão disso, os fiscais já estão fiscalizando os principais centros comerciais para verificar se existe alguma irregularidade.



Procon: informações e orientações, ligue 151

• EMPREENDEDORISMO

Ex-alunas do curso de padaria artesanal viram sócias e já querem expandir o negócio

Cerca de 30% a mais no faturamento do mês só com a venda de pães, foi o que obtiveram as sócias Arlete de Jesus Pereira e Cristiane Jacinta Moreira, duas ex-alunas do curso de padaria artesanal realizado no Campo dos Alemães pelo Fundo Social de Solidariedade.

Antes disso, todos os produtos vendidos no estabelecimento

(pães, bolos e salgados) eram comprados de outros fornecedores. Depois de terem participado do curso, passaram a produzir tudo o que vendem no estabelecimento.

As duas se animaram tanto com o resultado que já planejam expandir o negócio. "Nós queremos montar a padaria num local maior, para fazer pães embalados

e vender diretamente para outros comerciantes", revela Arlete de Jesus, sem esconder o entusiasmo.

Para Cristiane, ter participado do curso significou muito mais do que um bom negócio. "Antes eu estava desempregada e agora tenho uma renda, minha auto-estima melhorou e eu quero crescer ainda mais". Cristiane mora no Putim e mesmo com todas as dificuldades no início, não desistiu.

PROCURADOS – A Padaria Artesanal é um dos projetos promovidos pelo Fundo Social de Solidariedade e, inicialmente, foi implantado no Campo dos Alemães em 2006. No ano passado uma nova estrutura foi montada no Jardim São José II. Juntas, as duas unidades já ofereceram diversos cursos para mais de 500 pessoas.

Muitos alunos procuram os cursos para aprimorar os conhecimentos que já têm. Outros começam sem saber nada e depois das aulas acabam abrindo seu próprio negócio e lucrando com as receitas que aprendem.



Foto: Fernando Moura/PMSJC

Arlete e Cristiane fizeram o curso juntas e agora já pensam em expandir o negócio que iniciaram

Feira do Jovem Empreendedor conta com 62 projetos de escolas municipais

Capacete que protege o pescoço do motociclista. Aparelho que reutiliza a água da máquina de lavar. Sistema que não deixa a pizza esfriar durante o transporte.

Estes são alguns dos projetos desenvolvidos por alunos da rede municipal de ensino que serão apresentados durante a 7ª Feira do Jovem Empreendedor Joseense. Ao todo, são 62 trabalhos de 33 escolas municipais de ensino fundamental.

Nesta edição, a sustentabilidade se destaca entre os temas abordados pelos alunos do 9º ano. A abordagem reflete a preocupação da nova geração na busca por alternativas de consumo que não degradem o meio ambiente.

SELEÇÃO – Vale lembrar que os projetos escolhidos para participar da atividade foram selecionados por uma comissão avaliadora. Nesta primeira fase, 600 trabalhos foram analisados.

A 7ª Feira do Jovem Empreendedor Joseense, 'Visão de Futuro', será realizada de 24 a 27 de junho no Parque Tecnológico. A entrada é franca. Para 2008, a expectativa dos organizadores é receber um público de 120 mil pessoas.



Foto: Fernando Moura/PMSJC

Aluna participante da feira do ano passado explica projeto em exposição

• MERCADO DE TRABALHO

Banco de profissionais tem mais de 12 mil currículos cadastrados

De janeiro a maio deste ano mais de três mil pessoas cadastraram seus currículos no 'banco de profissionais' da prefeitura, fazendo com o que o número total de cadastrados chegue a mais de 12 mil neste mês. O 'banco de profissionais' pode ser acessado por meio do site da prefeitura (www.sjc.sp.gov.br).

O cadastro e a consulta de currículos são gratuitos e podem ser feitos a qualquer instante. O serviço funciona como uma ferramenta de intermediação profissional e completou um ano em dezembro do ano passado. A cada dia útil, 500 currículos do banco são abertos e examinados por recrutadores ou contratantes.

Após fazer o cadastro, o profissional pode atualizar os seus dados a qualquer momento. Mesmo que não tenha modificações a fazer, a pessoa deve acessar o serviço a cada três meses e clicar no botão 'atualizar'. Cadastros não atualizados por 120 dias ou mais serão automaticamente suspensos.

Se isto ocorrer, o interessado será notificado por e-mail. E para disponibilizar novamente seu cadastro, basta que a pessoa acesse e clique no menu 'atualizar'.

• CAPACITAÇÃO

Curso de pedraria em chinelo muda para os dias 3 e 4

O curso gratuito de pedraria em chinelo, promovido pelo Fundo Social de Solidariedade, teve sua data de início alterada para os dias 3 e 4 de junho.

As aulas serão realizadas das 13h30 às 16h30, para uma turma de no máximo 25 pessoas, no Centro Comunitário do Alto da Ponte (Rua Alziro Lebrão).

ONDE SE INSCREVER: Fundo Social de Solidariedade – Avenida Olivo Gomes, 100, Santana; ou pelo telefone 3924-7369.

• EXPEDIENTE



JORNAL DO CONSUMIDOR – PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: MARIA D'ARC DA SILVA HOYER • CONSULTORIA JURÍDICA: PROCON • EDIÇÃO: AVELINO ISRAEL • TEXTOS: ROSILENE MAZZA MASIERO OTTOBONI • AGENDA/CURSOS: LÍDIA BERNARDES • DIAGRAMAÇÃO: CARLOS EDUARDO TORRES • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES.

PARA FALAR COM O JORNAL DO CONSUMIDOR:

• PAÇO MUNICIPAL: RUA JOSÉ DE ALENCAR, 123, CENTRO. CEP: 12209-530 • TELEFONES: (12)3947-8235, 3947-8077 • FAX: 3947-8039

• E-MAIL: jconsumidor@sjc.sp.gov.br

PARA FALAR COM O PROCON:

• PROCON DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS: RUA VILAÇA, 681 – CENTRO. TELEFONES: 151 (LIGAÇÃO GRATUITA)

**VIDA
SIM,
GRANDES
NÃO!**

• SAÚDE

Campanha de vacinação contra paralisia infantil realiza primeira fase dia 14

A campanha nacional de vacinação contra a paralisia infantil (poliomielite) de 2008, para crianças de zero a menos de cinco anos de idade, começará no dia 14 de junho (sábado), com a realização da primeira fase. A segunda etapa acontecerá no dia 9 de agosto. Todas as crianças nesta faixa etária devem tomar a vacina nas duas fases.

Em São José dos Campos, a vacina será aplicada em 44 postos fixos (40 Unidades Básicas de Saúde e o Famme) e 90 postos volantes, como

escolas, igrejas, shoppings, rodoviárias, além de dois postos na rodovia Dutra. Os postos fixos funcionarão das 8h às 17h. É importante que os pais levem a caderneta de vacinação de seus filhos.

Na primeira fase da campanha do ano passado, foram vacinadas em São José dos Campos 41.687 mil crianças, que correspondia a 92,3% do público-alvo de 45.164 mil crianças.

OUTRAS VACINAS – Os pais que quiserem aproveitar a campanha para atualizar outras vacinas de seus filhos também podem comparecer a um dos postos de vacinação. Serão

aplicadas as vacinas BCG (contra tuberculose), tetravalente (contra difteria, tétano, coqueluche e hemófilos tipo B), contra rotavírus, contra hepatite B, sarampo, caxumba e rubéola.

DOENÇA – Entre os sintomas da poliomielite estão febre, mal estar, dores musculares, distúrbios gastrointestinais, rigidez de nuca e paralisia dos membros inferiores. Os dois últimos casos de poliomielite na cidade ocorreram em 1987. Em 1988 houve o último caso do vírus no Estado de São Paulo e em 1989, no Brasil.

• TERCEIRA IDADE

Novo curso de cuidadores de idosos tem inscrições abertas para familiares

A Casa do Idoso está com inscrições abertas para a quarta turma do curso de orientação para cuidadores informais de idosos. O treinamento é uma parceria da Prefeitura com o Conselho Municipal do Idoso e a Universidade do Vale do Paraíba (Univap), com previsão de início para junho.

O curso dura dois meses e é destinado a familiares de idosos e não tem caráter profissionalizante. Ao final de oito encontros, um por semana, será emitido um certificado de participação. Ele reúne profissionais como médico, enfermeiro, nutricionista, psicólogo, assistente social, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e professor de educação física.

TEMAS – Entre os temas abordados no curso estão: aspectos biológicos e sociais do envelhecimento, prevenção de quedas e adaptação do ambiente, aspectos nutricionais, higiene, necessidade de mobilidade, perdas e lutos, o papel do cuidador e seu suporte emocional, saúde mental e sinais de alerta como fator de proteção e prevenção, rede de proteção social e Estatuto do Idoso.

ONDE SE INSCREVER: Casa do Idoso – Rua Euclides Miragaia, 508, Centro. Tel.: 3909-8600.

• RECEITA



Refogadinho de mamão verde

INGREDIENTES: 3 xícaras de mamão verde picado, 1 xícara de água, 1 tablete de caldo de legumes, 2 colheres (sopa) de azeite, 2 colheres (sopa) de cebola picada, sal a gosto, 1 colher (café) de colorau.

MODO DE FAZER: Lave o mamão verde. Descasque e corte em cubos pequenos. Reserve. Aqueça a água e dissolva o caldo de legumes. Reserve. Na panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Acrescente o mamão, o sal e o colorau. Acrescente um pouco de caldo de legumes dissolvido e cozinhe com a panela tampada em fogo baixo. Mexa de vez em quando, adicionando aos poucos o restante do caldo de legumes.

Tempo de preparo: 30 minutos.
Valor calórico da porção: 67,63 kcal. **Rendimento:** 05 porções.



Fonte: Programa Alimentar Bem do SESI-SP.

Foto: Jaíbas Moura Rosa/PMSJC



Morador faz doação para campanha do agasalho, durante uma das carreatas realizadas

• SOLIDARIEDADE

Campanha do agasalho já recebeu mais de 46 mil peças e vai até final de junho

A campanha do agasalho 2008, organizada pelo Fundo Social de Solidariedade, prosseguirá até o dia 30 de junho e ainda é possível participar, fazendo uma doação em qualquer um dos mais de 300 postos de arrecadação espalhados pela cidade.

Os postos estão localizados em empresas, pontos comerciais, escolas, órgãos públicos, condomínios e outros. São quase 250 colaboradores que se dispuseram a manter um ponto de coleta. As pessoas que ainda quiserem colaborar, devem fazer contato com o Fundo Social.

Desde o início da campanha, 34 comu-

nidades já foram atendidas. A doação à campanha pode ser de cobertas, roupas em geral (camisetas, blusas de frio e calças) e sapatos. A localização dos postos de coleta pode ser obtida no Fundo Social.

Neste ano, a intenção é conseguir arrecadar cerca de 200 mil peças para que mais pessoas possam ser atendidas. Em 2007, a campanha arrecadou 125 mil peças. O Fundo Social já está fazendo a distribuição de agasalhos para as pessoas carentes.

MAIS INFORMAÇÕES: Fundo Social de Solidariedade, pelos telefones 3924-7369 e 3924-7303.

• CULTURA

Escritores nacionais consagrados participam do Festival da Mantiqueira em São Francisco Xavier

Em parceria com a Fundação Cultural Cassiano Ricardo e Prefeitura de São José dos Campos, a Secretaria de Estado da Cultura realizará nos dias 30 e 31 de maio e 1º de junho, o Festival da Mantiqueira – Diálogos com a Literatura. O evento é inédito e gratuito e acontecerá no distrito de São Francisco Xavier.

A programação é variada e inclui debates com escritores nacionais consagrados, como Milton Hatoum, Fernando Morais, Moacyr Scliar, Marçal Aquino, entre outros; além de shows musicais, sessões de autógrafos e atividades para o público infantil.

A abertura ocorrerá no dia 30, às 20h30, com o espetáculo 'Poesia em Cena', da Cia. Teatral As Graças, que encenará pequenos trechos de poesias de Adélia Prado, Manuel Bandeira, Clarice Lispector e José Paulo Paes. Às 21h30 a cantora carioca Kátia B realizará o show 'Espacial'.

Todas as atividades terão entra-

da franca. Para participar dos debates e atividades infantis é preciso retirar senha uma hora antes do início, no Espaço Cultural de São Francisco Xavier. Durante o evento a FCCR também realizará mais uma edição do Festival 4 Estações, promovido no distrito a cada mudança de estação do ano.

ESPAÇOS – Toda a programação será realizada em cinco espaços diferentes no centro do distrito: Tenda Mantiqueira Literária (debates), Tenda Livraria (lançamento de livros e sessões de autógrafos); Espaço Mantiqueira Infantil (atividades infantis) e Espaço Mantiqueira Musical (shows).

Os diálogos relacionarão literatura com outras artes e temas, como cinema (com Suzana Amaral, Moacyr Scliar e Marçal Aquino), bossa nova (com Fernanda Takai, Nelson Motta e Zuenir Ventura), história (com Fernando Morais e Jorge Caldeira), televisão (com Mario Prata,

Bruna Lombardi e Lauro César Muniz).

Os escritores Marcelino Freire, Ivana Arruda Leite e Alice Bandini também coordenarão oficinas exclusivas e direcionadas, respectivamente, a estudantes, professores e profissionais que trabalham em bibliotecas de acesso público.

SHOWS – Ainda serão promovidos shows musicais com as cantoras Fernanda Takai, Alice Ruiz e Alzira Espíndola; além da Orquestra Sinfônica de São José dos Campos, que encerrará o festival no dia 1º de junho, às 18h, com o concerto 'Mestre Soberano Tom Jobim' (repertório de sucessos do grande compositor brasileiro).

Durante os três dias haverá ônibus gratuitos para São Francisco Xavier, com uma linha especial com saídas do Parque da Cidade, em intervalos de uma hora, disponibilizados pela própria Secretaria de Estado da Cultura.

Orquestra Sinfônica e Coro Jovem encerram evento no domingo



Orquestra Sinfônica brilhará o festival e faz parte do Festival 4 Estações

A Orquestra Sinfônica de São José dos Campos e o Coro Jovem, da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (FCCR), encerrarão a programação do Festival da Mantiqueira, com o espetáculo 'O Mestre Soberano Tom Jobim'.

A apresentação será realizada no domingo (1º), às 18h, na Praça Cônego Antonio Manzi, e faz parte do Festival 4 Estações, promovido pela FCCR a cada mudança de estação; reunindo música, poesia, dança, teatro e outras

expressões de arte e cultura.

O Festival 4 Estações foi criado em julho de 2006 e acabou estimulando a realização, a partir de janeiro de 2007, do Festival Estação das Flores, no distrito de Eugênio de Melo, na região leste da cidade.

CURSOS

MAIO E JUNHO DE 2008

ARTESANATO: Sabonetes – Dias 4, às 14h, e dia 7, às 9h30. **Biscuit, flores em relevo, parafina gel, pintura e textura diversas, vela** – Inscrições abertas. Rua Floriano Peixoto, 175, Centro. Tel.: 3913-6848.

ARTESANATO: Arranjos florais, bonecas de pano, cestas para ocasiões, perfumaria, sabonetes, velas – Inscrições abertas. Cursos em domicílio. Tel.: 3929-7816.

CULINÁRIA: Programa Alimente-se bem - Quitute junino diversos - Início dias 11, 12, 13 e 14 (manhã e tarde, com duração de 4 aulas). Inscrições abertas. Gratuito. Avenida Cidade Jardim, 4.389, Bosque dos Eucaliptos (Sesi). Tel.: 3936-2611.

CURSO E OFICINA: Como contar história: Dona Carochinha me contou – Início dia 4, às 8h30 ou às 13h30. Vagas por período: 15. Carga horária: 18 horas. Gratuito. **Obra para adulto – Tema: Ecologia** – Dia 6, às 8h30 ou às 13h30. Vagas por período: 15. Gratuitos. Rua XV de novembro, 99, Centro (Biblioteca Pública). Tel.: 3921-8845.

EMPAPELAMENTO: Confecção de bonecos, figuras populares, caras, máscaras e outros – De segunda à sexta, às 14h. Inscrições abertas. Gratuito. Avenida Olivo Gomes, 100, Parque da Cidade (FCCR/Espaço Grupo Piraquara). Tel.: 3924-7357.

MERCADO DE TRABALHO: Técnicas de Shiatsu e Massagem relaxante – Inscrições até dia 2/6. Início dia 9/6, às 14h30. **Aulas de do-in** – As segundas-feiras, às 8 h. **Grupo de estudo em pathwork – O trabalho do caminho** – Encontro mensal, aos sábados, às 13h30. Rua Aristides Friggi, 23, Vila Ema (Associação de Massagistas de SJC). Tel.: 3921-5394 / 8139-8388.

MERCADO DE TRABALHO: Orientação vocacional – Inscrições até dia 15. Entrevista gratuita. Rua Sebastião Humel, 629, Centro. Tel.: 3923-8804.

MERCADO DE TRABALHO: Palestra de orientação para o mercado de trabalho nas funções de babá, cuidador de idosos e empregada doméstica – De segunda a sexta, às 8 h. Gratuita. Rua Monsenhor Ascânio Brandão, 1, Jd. São Dimas (Obra Assistencial São Dimas). Tel.: 3904-1111.

MÚSICA: Violão e viola – Início dias 2, 9, 26, 23 e 30, manhã, tarde e noite. Avenida Olivo Gomes, s/n, Santana (Casa de Cultura Zé Mira, em frente ao Parque da Cidade). Tel.: 3431-7061 / 9161-6532.

PROGRAMA ESCOLA DA FAMÍLIA: Introdução à língua italiana – Finais de semana. Gratuito. Rua José Bonifácio de Arantes, 272, Vila Paiva (UE Yoshida Takaoka). Tel.: 3966-4601 / 3903-4591.

QUALIDADE DE VIDA: Aprimoramento. Início dia 6. Gratuito. Rua José de Alencar, 233, Centro (Sede Bahá'í). Inscrições por telefone: 3912-3490.

AGENDA

MAIO E JUNHO DE 2008

FOLCLORE: 'Museu Vivo' – Artesanato (enfeites juninos de papel), com Dona Maria de Lourdes. Culinária (cuscuz), com Beth Melo. Música (viola), com Simonito e Rei do Campo – **Dia 1º, das 14h às 17h. Entrada franca. Avenida Olivo Gomes, 100, Santana (Museu do Folclore).** Tel.: 3924-7302.

LAZER: Baile do Vermelho e preto – Dia 7, às 20 h. **R\$ 15. Avenida Ademar de Barros, 1.597, Jardim Maringá (BBC).** Tel.: 3939-8330.

MÚSICA: Projeto 'Acordes no Vicentina', apresenta a Banda Jazz Brasil – **Dia 31.** Orquestra de Tango, De Puro Guapós – **Dia 14. Horário: 19h. Gratuito. Rua Prudente Meirelles de Moraes, 302, Vila Adyanna (Parque Vicentina Aranha).**

PALESTRA: Distúrbios da ATM (articulação temporomandibular) e dores faciais – **Dia 1, às 9h30. Gratuita. Avenida D. Pedro I, 341, Jd. Imperial (Programa Escola da Família da EE Lourdes Maria de Camargo).**

PALESTRA: Os doze trabalhos de Hércules – **Dia 7, às 19 h. Gratuita. Avenida Nove de Julho, 343, 1º andar, Vila Adyanna. Tel.: 3922-2105.**

PALESTRA: Sinais do tempo – **Dia 4, às 19h30. Gratuita. Rua Raul Fagundes, 492, Monte Castelo (Sociedade Holística).** Tel.: 3923-2958.

PASSEIO: Caminhos da História (visita monitorada) – **Aos sábados, às 15h. Gratuito. Rua Prudente Meirelles de Moraes, 302, Vila Adyanna (Parque Vicentina Aranha).** Tel.: 3923-7131.

QUALIDADE DE VIDA: Aula aberta de Yoga – **Aos sábados, às 9h (levar tapetinho ou colchonete).** Gratuito. Rua Prudente Meirelles de Moraes, 302, Vila Adyanna (Parque Vicentina Aranha). Tel.: 3923-7131.