

NOVAS REGRAS PARA CARTÕES DE CRÉDITO

Estão em vigor, desde o dia 1º, as novas regras para o uso de cartões de crédito. Definidas pelo Banco Central, as medidas têm como objetivo evitar o endividamento excessivo dos consumidores na rolagem da dívida e também exigir dos bancos maior clareza das faturas.

Além do aumento do valor mínimo de pagamento, que passou de 10% para 15%, os bancos devem agora apresentar ao cliente o cartão básico, com anuidade menor em relação aos outros. A instituição não pode omitir esta opção ao oferecer os variados tipos de cartões ao consumidor.

Como os juros cobrados na rolagem da dívida no cartão de crédito são os mais altos entre todas as modalidades de financiamento, superando 10% ao mês, sempre é mau

negócio para o consumidor postergar o pagamento.

“O cartão de crédito é capaz de iludir, já passei alguns apuros devido à facilidade de comprar e das infinitas ofertas das lojas, que são o terror do público feminino. Espero que essas novas regras beneficiem o consumidor no sentido de evitar o endividamento e principalmente sirva de alerta”, afirmou a cliente de uma das empresas de cartões de crédito M. N. L. B..

Segundo os órgãos de defesa do consumidor, as reclamações relacionadas a cartões de créditos estão entre os principais registradas nos Procons do país.



INFORMAÇÕES

- Banco Central
- www.bcb.gov.br
- Procon
- www.procon.sp.gov.br

As regras começam a mudar, mas só isto, ainda é muito pouco. De fato, é preciso haver uma conscientização de todos, principalmente das pessoas menos informadas sobre os elevados juros de cartão de crédito. É preferível fazer um empréstimo com juros menores e pagar a dívida do cartão de que ficar aumentando o endividamento mês a mês.

Sérgio Werneck
Diretor do Procon-SJC

A mudança no valor mínimo de pagamento da fatura de cartão de crédito evita que as pessoas acumulem dívidas impagáveis no cartão, já que sobre o saldo financiado incidem as maiores taxas de juros do Brasil e talvez do mundo. Essas medidas visam tornar o uso do cartão de crédito mais racional e consciente.

Felipe Cury
**Presidente da Associação
Comercial e Industrial – SJC**

O QUE MUDOU

O percentual mínimo de pagamento da fatura

- de 10% para 15%.
- Em dezembro esse piso sobe a 20%.

Apenas cinco tarifas poderão ser cobradas:

- anuidade;
- emissão de segunda via do cartão;
- saques em dinheiro;
- pagamento de contas;
- pedido de avaliação emergencial do limite de crédito

Todas as faturas devem ser mais detalhadas com:

- limite de crédito
- percentuais de juros
- histórico dos gastos (inclusive quando parcelados)
- valor dos encargos a serem cobrados no mês seguinte.



Polícia Militar abre vagas para curso de formação de oficiais

Entre os dias 20 de junho e 19 de julho de 2011, a Polícia Militar do Estado de São Paulo receberá inscrições para o Curso de Formação de Oficiais (CFO), com Bacharelado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública. Serão 90 vagas destinadas a profissionais com nível Médio completo.

REQUISITOS

Ter no máximo, 26 anos de idade; Ensino Médio; quitação com as obrigações eleitorais; estar em dia com o serviço militar; no caso de Praça da PM, apresentar comportamento disciplinar bom; ter boa conduta social, reputação e idoneidade ilibadas e não registrar antecedentes criminais; não ter respondido a processo administrativo cujo fundamento possa incompatibilizá-lo com a função policial-militar, se agente público; e ter, no mínimo, descalço e descoberto, 1,65m (homem) e 1,60m (mulher).



INFORMAÇÕES

● www.vunesp.com.br



Curso de "flor de crochê" está com inscrições abertas

O Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos abriu inscrições para o curso de flores em crochê para customização. O curso é gratuito e para se inscrever é preciso ter idade mínima de 15 anos. O curso tem duração de 12 horas (4 aulas). No total são 60 vagas, 15 em cada núcleo. Todo o material do curso será fornecido pelo Fundo Social.

No Núcleo Costurando o Futuro "Alto da Ponte", o início das aulas será no próximo dia 30 no período da manhã, das 8h30 às 11h30, no Centro Comunitário Alto da Ponte (Avenida Alziro Lebrão, s/n).

As aulas no Núcleo Costurando o Futuro "Campo dos Alemães" (Rua Elpidio dos Santos, 60) começam no próximo dia 22 no período da tarde, das 13h às 16h.

O curso no Núcleo Costurando o Futuro "Jardim São José 2" terá início no dia 21, também no período da tarde, das 13h às 16h. As aulas serão no Centro Comunitário (Rua Dr. Frederico Bianchi Filho, 161).



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

● 3924-7369
das 8h30 às 11h30

Universidade usará Enem para processo seletivo de 2011

A Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), que integra o programa Universidade Aberta do Brasil (UAB), acaba de divulgar que a seleção dos alunos para os cursos de graduação a distância será feita, esse ano, por meio do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). O processo é válido para quem for ingressar em fevereiro de 2012 nas áreas de administração pública e matemática.

Com gestão da Associação Parque Tecnológico São José dos Campos, a UAB é uma parceria entre a Prefeitura de São José dos Campos, o Ministério da Educação (Sistema Universidade Aberta do Brasil) e universidades federais.



INFORMAÇÕES

● 3931-5566 | 3939-5010

POUPATEMPO OFERECE SERVIÇOS DO DETRAN

O Poupatempo, em São José dos Campos, passou a oferecer quatro serviços do Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran) que antes eram realizados somente pelos



Ciretrans (Circunscrição Regional de Trânsito): cadastro de primeira habilitação, adição e mudança de categoria e reabilitação do condutor. A incorporação do Detran pelo Poupatempo faz parte do plano de reestrutur-

ração do serviço proposta pelo governo do Estado.



INFORMAÇÕES

● www.poupatempo.sp.gov.br
● www.detransp.gov.br
● www.e-cnhspsp.gov.br

CURSOS

ESCOLA DA FAMÍLIA: Consultoria de moda, decoração e animação de festa, manicure, maquiagem, salão de beleza, xadrez e outros – Finais de semana. Inscrições abertas. Gratuito. Rua Maranduba, s/nº, Jd. Satélite (EE Joaquim A. Meirelles). Tel.: 8858-5959.

FOLCLORE: XV Congresso Brasileiro de

Folclore 'História e Folclore' em SJC – palestras, oficinas, vivências que debaterão os temas religiosidade, folcledes populares, cultura popular e turismo, medicina popular, arte e artesanato, música literária e outros – De 11 a 15/7. Inscrições até dia 30/6, pelo e-mail inscricao@xvcongressodefolclore.org. Informações no site www.xvcongressodefolclore.org. Tel.: (11) 3312-2900 / 9688-8412.

MERCADO DE TRABALHO: Café com Empresários 'Criatividade e Inovação', c/ Celso Es-

trella – Dia 14 (terça), às 8h. Gratuito. Palestra 'As mudanças tributárias e os impactos no planejamento empresarial' – Dia 20 (sexta), às 19h. Gratuito. **Seminário 'Organize suas finanças', c/ Thoni** – Dia 19/7, às 19h. Inscrições antecipadas. Rua Francisco Rafael, 56, Centro (ACI). Tel.: 3904-4000 / 4015.

MERCADO DE TRABALHO: Curso de Práticas de Apresentação em Público (oratória) de férias – Dia 30/7 (sábado), às 8h. Inscrições: oratoriagemumdia@yahoo.com.br Rua República de

Israel, 60, Jd. Oswaldo Cruz. Tel.: 3931-9369 / 9761-2104.

MERCADO DE TRABALHO: Básico em Organização de Eventos – Início dia 14 (terça), às 19h. Rua Saigiro Nakamura, 400, Vila Industrial (Senac). Tel.: 2134-9000.

PALESTRA: Gnosis – autoconhecimento e sabedoria – Dia 18 (sábado), às 16h. Entrada franca. Rua Sebastião Humel, 444, sala3, Centro. Tel.: 3322-0004.



• DIRETORA DE COMUNICAÇÃO: ANDRÉA MARTINS • CHEFE DA DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ EUSTÁQUIO DE FREITAS
• EDITOR: ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS • TEXTOS: ALBERTO LUIZ DE ANDRADE (ESTAGIÁRIO), ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS, CRISTIANE ROCHA, JULIANA ANDRADE (ESTAGIÁRIA), LÍDIA BERNARDES, RODRIGO VIEIRA, ROSE DUARTE
• FOTOS: ADENIR BRITTO, BRUNO FRAIHA, RONNY SANTOS • DESIGN GRÁFICO: CARLOS EDUARDO TORRES
• CONSULTORIA JURÍDICA: PROCON • 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

• TELEFONE: (12) 3947-8072 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: jconsumidor@sjc.sp.gov.br

• Procon: RUA VILAÇA 681, CENTRO, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TELEFONE: 151

**VIDA
SIM,
DROGAS
NÃO!**

Projeto Alecrim reduz obesidade em crianças da rede municipal

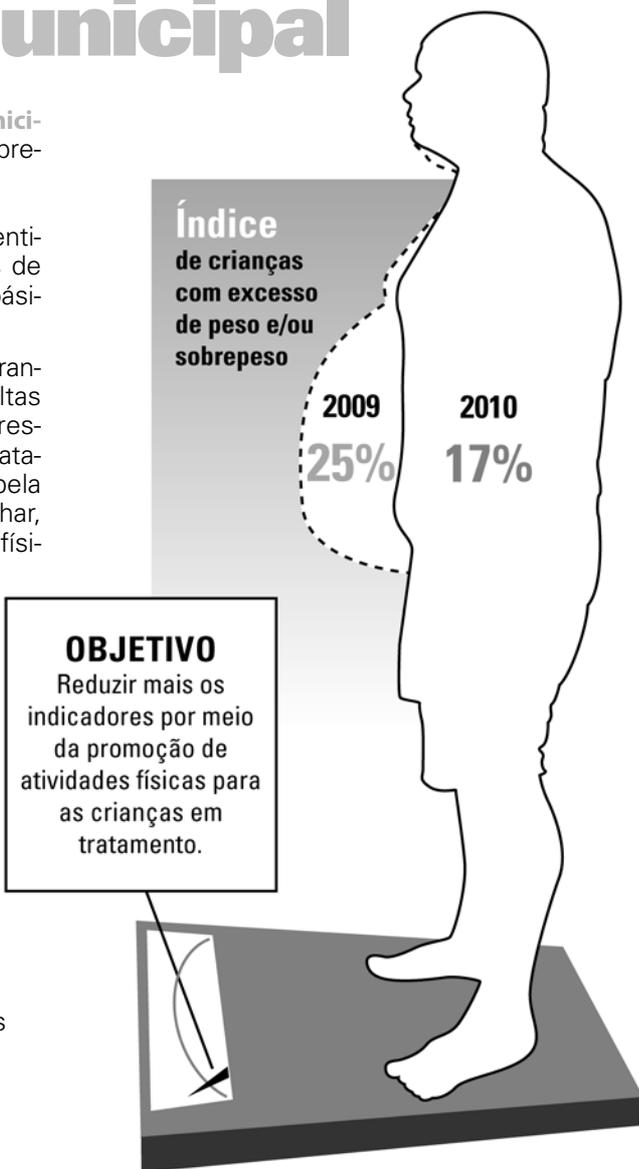
Criado em 2007 pelo Programa Municipal de Nutrição, o Projeto Alecrim apresenta resultados positivos.

O trabalho, que oferece cuidado preventivo para crianças dos 2 aos 12 anos de idade, é desenvolvido nas unidades básicas de saúde (UBS).

O tratamento, gratuito, é realizado durante sete meses por meio de consultas mensais com as crianças, pais e/ou responsáveis. Se necessário, após o tratamento, a criança é acompanhada pela UBS de referência no Projeto Caminhar, que inclui a realização de atividades físicas periódicas.

CONSCIENTIZAÇÃO

O Projeto Alecrim atua na conscientização alimentar e no incentivo de práticas de exercícios físicos. É essencial que os pais também compreendam a importância de uma alimentação balanceada, evitando alimentos ricos em gorduras e açúcares, dando preferência às frutas, legumes, verduras e carnes magras. Bons hábitos alimentares são formados dentro de casa, portanto as mudanças de estilo de vida devem ser incluídas na rotina de toda a família.



PREPARE SEU PALADAR PARA ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

O condicionamento do paladar aos alimentos saudáveis é fundamental para incorporar uma boa dieta. Com o tempo, a ingestão constante de produtos industrializados prejudica a percepção dos sabores e pode criar uma preferência por alimentos salgados ou doces demais. O alerta vale para crianças e adultos.

Para compensar a falta de atrativos naturais, decorrentes do elevado índice de industrialização, muitas pessoas acabam preparando os alimentos com sal ou açúcar em excesso. "Não é apenas uma questão de sabor, mas também cultural. O sal, na região nordeste do Brasil, já foi muito usado como conservante de alimentos", aponta a nutricionista Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, pesquisadora e professora da Universidade de São Paulo (USP).

O uso excessivo do sal nos alimentos pode causar problemas de saúde. Entre eles o aumento da pressão arterial que, dependendo do caso, pode levar a pessoa a enfrentar um quadro de hipertensão arterial, doença que atinge quase 25% da população. Em mulheres que buscam uma gravidez, risco é ainda maior. A pressão alta é um dos principais fatores para pré-eclampsia.

CAMINHAR É BOM E EMAGRECE

Além dos benefícios para o organismo, caminhar regularmente ajuda a perder peso e melhora a qualidade de vida. Durante a caminhada, o organismo produz endorfina, substância que proporciona uma sensação de bem-estar e ajuda a reduzir as tensões do dia a dia. A endorfina também auxilia na neutralização dos radicais livres, um dos responsáveis pelo processo de envelhecimento do organismo. O ideal é fazer da caminhada um hábito. Se não houver regularidade, o indivíduo corre o risco de criar mecanismos compensatórios, ou seja, querer fazer atividades físicas excessivas para um único dia, causando ainda mais estresse ao seu corpo. Antes de começar esta decisão em favor de sua saúde, consulte primeiro seu cardiologista para as devidas orientações.

A Receita é Sua

FONDUE (FÁCIL) DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de requeijão cremoso ● 1/2 litro de leite ● 2 colheres de sopa de farinha de trigo ● 200 gr de queijo gouda ralado no ralador grosso e 1 colher de sopa de margarina.
- Se preferir, substitua o queijo gouda por outro.

MODO DE FAZER

Dissolva a farinha no leite, leve ao fogo.

Acrescente a margarina e o requeijão, deixe cozinhar um pouco.

Junte o queijo gouda, coloque na panela de fondue.

Comer com pão cortado em cubos.

Rendimento 10 porções.



Capela do Vicentina Aranha reaberta à visitação

A Capela Sagrado Coração de Jesus, que fica no Parque Vicentina Aranha, foi reaberta à visitação de terça a sábado, das 7h às 10h e das 16h às 19h. Aos domingos, a visita, é das 10h às 14h. O público pode participar da missa celebrada a partir das 12h.

O objetivo da abertura da Capela é ampliar o acesso da comunidade a este templo religioso histórico, para aqueles que desejam apreciar o seu interior ou se dedicar a momentos de oração.

A Capela também é utilizada aos sábados para casamentos, que devem ser agendados na Mitra Diocesana (veja abaixo). As celebrações litúrgicas são de responsabilidade da Diocese de São José dos Campos.

O Parque Vicentina Aranha fica na Rua Engenheiro Prudente Meireles de Moraes, 302, Vila Adyana.



INFORMAÇÕES

Mitra Diocesana
• (12) 3928-3911
(para agendamento de casamentos)

A Capela foi reformada e reaberta à visitação pública e também para casamentos

O PRÉDIO

Inaugurado em 1934, ele é um dos destaques do Parque Vicentina Aranha. Com a reforma feita pela Prefeitura, a capela recebeu um novo telhado, forro, pintura e um sistema de iluminação mais moderno.

FUTEBOL PARA SURDOS



Utilizar o esporte como meio de inclusão social e quebra de preconceitos. Essa é uma das formas mais eficazes de transformar a vida de uma pessoa, sobretudo, se ela tiver alguma deficiência.

Com o objetivo de incluir e integrar cada vez mais pessoas com deficiência, a Prefeitura, em parceria com a Associação Esportiva São José, vem realizando desde fevereiro o projeto 'Futsal dos Surdos'.

Além da prática esportiva, os surdos e ouvintes incluídos no projeto participam de recreação, alongamentos, dinâmicas e orientações que podem ajudá-los nos desafios encontrados no dia a dia.

As atividades ocorrem aos sábados de manhã, na Associação Esportiva São José (Travessa César Leite, 435 – Centro).



INFORMAÇÕES

• 3947-8806

FESTIDANÇA TEM INGRESSOS PELA INTERNET



Os ingressos para a 22ª edição do Festidança, que será realizado entre os dias 16 a 26 de junho, já podem ser adquiridos pela internet (veja ao lado). Também é possível adquirir no setor financeiro da Fundação Cultural Cassiano Ricardo.



INFORMAÇÕES

- www.bilheteria.com
- www.fccr.org.br
- (12) 3924-7348

AGENDA

CHÁ BENEFICENTE: 4º Chá Dançante da AADA – Dia 2/7 (sábado), às 16h. Travessa Santa Inês, 193, Vila Ema (Casa da Amizade). Convites e informações: 3943-4729 (Associação de Apoio ao Deficiente Auditivo).

CINEMA COMO ANTIGAMENTE: O gerdaim e os extraterrestres (comédia) – Dia 17 (sexta), às 14h. **A árvore das folhas rosas (drama)** – Dia 17, às 20h. Gratuitos. Avenida Rui Barbosa, 2005 (Espaço Cultural Cine Santana). Tel.: 3942-1227.

DANÇA: 22ª Edição do Festidança – De 16 a 22, com diversas modalidades e locais. Programação completa no site www.fccr.org.br. Tel.: 3924-7300.

DANÇA: Imagens Deslocadas – Dia 18 (sábado), às 20h. Ingressos antecipados. 16 anos. **Grupo Aruanda (cultura folclórica)** – Dia 19 (domingo), às 17h. Livre. **Ressonâncias** – Dia 23 (quinta), às 17h. Gratuito. 10 anos. Avenida

Ademar de Barros, 999, Vila Adyana (SESC). Tel.: 3904-2000.

EXPOSIÇÃO: 'Remo Cesaroni – vida e realizações', em fotos e textos – Até dia 22 (quarta), das 8h às 17h, de segunda a sexta. Entrada franca. Avenida Olivo Gomes, 100, Santana/Parque da Cidade (Arquivo Público). Tel.: 3924-7329.

FESTIVAL E PASSEIO: Festival Gastronômico de Shiitake – shows, palestras, pratos com o cogumelo e outros – Dias 24 (sexta), 25 (sábado) e 26 (domingo). Praça Cônego Antonio Manzi, São Francisco Xavier. **Passeio à Fazenda Guirra (produtora de cogumelos)** – Durante o festival, c/ saídas de SJC e SFX. Informações pelo e-mail cateoturismo@ig.com.br e na Rua Sete de Setembro, 178 (CAT – Ecoturismo/em frente ao coreto), São Francisco Xavier. Tel.: 3926-1279 / 9710-5534 (SFX) e 3945-0445 (SJC).

FESTA JUNINA BENEFICENTE: Paróquia Catedral São Dimas – Dias 17 (sexta), 18 (sábado) e 19 (domingo), a partir das 18h. Entrada franca. Praça Monsenhor Ascânio Brandão, 1, São Dimas. **Paróquia Sagrada Família** – Dias 17, 18 e 19,

a partir das 18h. Entrada franca. Rua Padre Rodolfo, 28, Vila Ema. **Paróquia Nossa Senhora Soledade** – Dias 17, 18 e 19, a partir das 19h. Entrada franca. Rua Uruguai, 291, Vista Verde. **Paróquia Sta Terezinha do Menino Jesus** – Dias 18 e 19, a partir das 18h. Praça Quiririm, 135, Vila Letônia. **Paróquia Santa Inês** – Dias 18 e 19, 25 e 26, às 20h. Rua dos Cirurgiões Dentistas, 610, Santa Inês II. **Paróquia Coração de Jesus** – Dia 18 (sábado) e 19 (domingo), às 18h. Av. Andrômeda, 3.500, Bosque dos Eucaliptos. Entrada franca. Praça Quiririm, 135, Vila Nova Conceição. **Primeira Igreja Batista** – dias 7, 8 de julho, das 19 às 22h. No sábado (9/07), das 14 às 22h, Av. Francisco José Longo, 1595.

MÚSICA 1: Pereira da Viola (violão) – Dia 16 (quinta), às 20h. 10 anos. **Tianastácia** – Dia 17 (sexta), às 19h30. 12 anos. **Paulinho Pedra Azul** – Dia 23 (quinta), às 18h. 12 anos. **Chico Lobo (violão)** – Dia 30 (quinta), às 20h. 10 anos. Gratuitos. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyana (SESC). Tel.: 3904-2000.

MÚSICA 2: Clássicos do Clube da Esquina – Rodrigo Borges e Gabriel Guedes – Dia 18

(sábado), às 18h. 12 anos. **Cambada Mineira** – Dia 24 (sexta), às 19h30. Gratuito. 12 anos. **Flávio Venturini** – Dia 25 (sábado), às 20h. Ingressos antecipados. 14 anos. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyana (SESC). Tel.: 3904-2000.

MÚSICA 3: Adriana Godoy (música brasileira) – Dia 18 (sábado), às 21h. Largo São Sebastião, 105, São Francisco Xavier (Photozofia). Reservas: 3926-1406.

SHOW NO PARQUE: Santos Dumont: Cordel, cantos e contos (contadores de histórias) – Dia 19 (domingo). **Palhaço Carambola** – Dia 26 (domingo). Rua Prudente Meireles de Moraes, 100, Vila Adyana. **Vicentina Aranha: Giovanni Del Vale (mpb)** – Dia 19. **Renato Couto (mpb/bossa nova)** – Dia 26. Rua Prudente Meireles de Moraes, 302, Vila Adyana. Das 10h30 às 11h30. Gratuito. Informações: 3947-8055 / 8330.

TEATRO: Aqueles dois – Dia 17 (sexta), às 21h. É só uma formalidade – Dia 24 (sexta), às 21h. Ingressos antecipados. 16 anos. Ingressos antecipados. Livre. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyana (SESC). Tel.: 3904-2000.