

HORÁRIO DE VERÃO

Além de proteger o meio ambiente, consumidor pode aproveitar o período para reduzir o valor da conta de luz

ECONOMIZE ENERGIA

Até 17 de fevereiro, os moradores das regiões sul, sudeste e do centro-oeste do Brasil, mais os de Tocantins, vão conviver com o horário de verão, que começou no dia 21 de outubro, quando os relógios foram adiantados em uma hora.

Segundo o Governo Federal, o país deve economizar cerca de R\$ 280 milhões com a medida. Desta vez o período será mais curto, com duas semanas a menos.

Mais do que um ambiente agradável para o happy hour e as atividades físicas em locais abertos, o horário de verão tem como principal objetivo a redução do consumo de energia elétrica.

Para o consumidor, isso significa conta de luz mais barata.

- Aproveite o maior tempo de luminosidade. Abra janelas, cortinas e persianas. Para quem estuda ou gosta de ler, a dica é usar a iluminação dirigida (spots), que gasta menos energia.

- Segundo a Eletrobrás, o chuveiro elétrico responde por 24% da conta de luz residencial. Coloque a chave na posição verão e evite usá-lo entre 18h e 21h.

- Fique atento com o uso do ar-condicionado, responsável por 20% do consumo de energia. No verão, o uso do aparelho tende a aumentar consideravelmente este percentual.

- Geladeira e freezer não devem ficar perto de fogão nem de outras fontes de calor, pois isso faz com que eles consumam mais energia para compensar o ganho de temperatura.

- Não coloque roupas e tênis atrás da geladeira, pois isso aumenta o consumo de energia.

- Desligue o chuveiro ao se ensaboar ou lavar o cabelo para gastar menos energia e água.

- Ao usar o ferro, passe de uma só vez o maior número de peças.

- Na hora de comer, retire todos os ingredientes de uma única vez da geladeira. O abrir e fechar faz com que o aparelho trabalhe mais para manter a temperatura e aumente o consumo de energia.

- Troque as lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes, que gastam 60% menos energia.

- Utilize monitor de computador e de televisão do tipo LCD, que ajuda bastante na economia.

- Desligue os aparelhos da tomada quando não estiverem em uso, pois o modo stand-by gera consumo de energia.

- Procure comprar eletrodomésticos de baixo consumo energético.

sa de
árvores
ue
56



Crédito para os empreendedores

O Banco do Empreendedor Joseense (BEJ) e o Banco do Povo Paulista (BPP) têm linhas de crédito para apoiar os empreendedores que precisam adquirir produtos e aumentar os estoques para atender as vendas de final de ano. Ambos operam no mesmo endereço e oferecem taxas de juros mais baixas que as dos bancos comerciais.

As mesmas condições são oferecidas para operadores de transporte escolar e transporte alternativo de passageiros, que no final do ano sempre precisam revisar e equipar os veículos para passar pela vistoria da Prefeitura. Também podem ser aproveitadas por taxistas, para instalar ar-condicionado ou kit gás, por exemplo.



No BEJ, o cliente pode fazer empréstimo de R\$ 200 a R\$ 15 mil

EMPRÉSTIMOS

BANCO DO EMPREENDEDOR JOSEENSE

Pessoa física: até R\$10 mil
Pessoa jurídica: até R\$ 15 mil
Prazo: até 12 ou 18 meses
Juros: 2,7% ao mês
Garantia ou avalista

BANCO DO POVO PAULISTA

Pessoa física: até R\$ 10 mil
Pessoa jurídica: até R\$ 15 mil
Prazo: até 36 meses
Juros: 0,5% ao mês
Com avalista



www.bejcredito.com.br



Rua Vilaça 576, no centro



3923-4363

Prefeitura abre inscrições para estágio

A Prefeitura de São José dos Campos abriu vagas de estágio para o ano que vem. As inscrições devem ser feitas no site do Centro de Integração Empresa-Escola (Ciee) de 29 de outubro até as 16h de 8 de novembro.

VALOR DA BOLSA

Nível	Horas	Valor
Médio	4	R\$ 297,86
	6	R\$ 446,79
Superior	4	R\$ 428,92
	6	R\$ 643,37

VAGAS

ENSINO MÉDIO E TÉCNICO

- Administração
- Informática
- Ensino médio

CURSO SUPERIOR

- Administração e cursos afins
- Arquitetura
- Ciência ou engenharia da computação
- Ciências biológicas
- Ciências contábeis
- Direito
- Educação física
- Engenharia (ambiental, civil e elétrica)
- História
- Jornalismo
- Letras
- Nutrição
- Pedagogia
- Publicidade
- Propaganda e marketing
- Secretariado
- Serviço social
- Turismo
- Veterinária

CURSOS

Capacitação ► Inscrições abertas. Eletricista instalador residencial e auxiliar administrativo. Gratuito. Local: Escola Flávio Berling Macedo, R. Paraná, 111, Vila Maria. 3909-1072 | 3909-1080.

Maquiagem ► Unhas decoradas, automaquiagem, manicure, salão de beleza, entre outros. R. Maranduba, s/n, Jd. Satélite. 8858-5959



Padaria artesanal ► Cursos de padaria artesanal 1 e 2, receitas natalinas, confeitaria e panetone. Vagas limitadas. 3942.7296.

Produtos de Limpeza ► Amaciante de roupa, desinfetante, renovador de lençóis, limpa vidro. Dia 31, às 14h. Av. Marechal Floriano Peixoto, 175, Centro. 3913-6848 | 3206-7741.

Tortas ► Cursos de tortas, doces/salgadas e salgadinhos. Inscrições gratuitas na Obra Social Nossa Senhora do Rosário, Praça Assis Chateaubriant, 279 - Vila Tesouro. 3909-1072 | 3909-1080.



Violino ► Aulas de violino, viola e violoncelo. R. Renato Costa Rodrigues, 344, Jd. Interlagos. 3944-3980 | 3206-7741.

PALESTRA

Fórum ► O Sebrae-SP promove dia 31, das 9h às 12h30, no Faro Hotel, o Fórum Multissetorial de Negócios – Tendências e Cenários no Brasil e no Mundo. Apresentando as principais mudanças na política, economia e comportamento do consumidor. Inscrições gratuitas. Tel. 0800 570 0800 | 3922-2977.

EXPOSIÇÃO

Artes plásticas ► A Galeria de Arte Ana Pirollo abriu inscrições para a Expoarte Natal 2012. Artistas poderão inscrever até três obras. Tel. 3341-6983.

Centro de Serviços Autônomos
viabiliza intermediação
de mão de obra

Informe-se pelo
3923-8666

Dias e locais
das feiras livres

Terça-feira • Tatetuba
• Vila Igualdade • Jardim
Azevedo • Esplanada 2 • Uirá
• Altos da Serra 2

Quarta-feira • Vila Maria • São Dimas
• 31 de Março • Satélite (Rua Polar)
• Parque Industrial (Rua Turiaçu)
• Jardim das Flores • Bosque dos Ipês

Quinta-feira • Santana (Rua Raul Ramos
de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos
Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das
Indústrias • Vila Paiva



ÔNIBUS URBANOS

Dúvidas sobre
horários e itinerários

www.sjc.sp.gov.br/onibus

28 de outubro a 3 de
novembro de 2012

3

Caminhada Pense Rosa

O Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos realiza no dia 2 de dezembro, às 9h, a caminhada contra o câncer de mama. Com saída no Vale Sul (Avenida Andrômeda, Satélite), o evento terá percurso de quatro quilômetros. Para participar, é necessário fazer o cadastro e a inscrição — que custa R\$ 10 — pela internet até 10 de novembro.

A atividade faz parte do Pense Rosa, uma campanha internacional que tem por objetivo conscientizar as mulheres sobre a importância dos cuidados na prevenção ao câncer de mama, o tipo mais frequente que atinge a população feminina.



No ano passado cerca de 5 mil pessoas participaram da atividade

■ Todos na luta contra o câncer de mama

NO BRASIL

a doença é a segunda causa de morte entre as mulheres

EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS,

são 230 casos que surgem por ano, segundo estimativa da Prefeitura

ACIMA DE 35 ANOS,

a incidência do câncer de mama cresce rápida e progressivamente

ESTATÍSTICAS

indicam aumento de casos em todos os países.



www.minhasinscricoes.com.br

► MAMOGRAFIA É GRATUITA NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

Para fazer o exame clínico e a mamografia, as mulheres acima de 40 anos devem procurar qualquer unidade básica de saúde. A radiografia da mama permite a detecção precoce do câncer, ao mostrar lesões em fase inicial, muito pequenas (medindo milímetros). O atendimento é gratuito.



3212-1267

A Receita é Sua

Almôndegas de soja



Envie sua receita: agendajc@sjc.sp.gov.br

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras e meia (chá) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Sal a gosto
- Óleo de soja (fritura das almôndegas)

Molho

- 1 xícara (chá) de tomates picados sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- Sal, alho e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Em um recipiente pequeno (bacia), misture os ingredientes da massa, forme os bolinhos e frite em óleo quente. Após a fritura, deixe as almôndegas sobre folha de papel absorvente.

Molho

Refogue em óleo quente o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre. Acrescente o extrato de tomate, o sal e a água. Tampe a panela, abaixando o fogo após a fervura. Cozinhe por cinco minutos. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde. Arrume as almôndegas em uma travessa e cubra-as com o molho. Sirva em seguida.

Combate a pernilongos não tem trégua.

Solicite a aplicação de
larvicida ou pulverização

Ligue para o

156

Sexta-feira • Vila Ema • Jardim da Granja • Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu • Aquarius

Sábado • Esplanada (feira de produtos orgânicos) • Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco • Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteiros) • Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1

Domingo • Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu • Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia • Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial • Novo Horizonte • Campos de São José

SUA CIDADE



Antiga cadeia de Santana vira espaço multiuso

Restaurada, reformada e ampliada pela Prefeitura, a antiga cadeia de Santana foi transformada num espaço multiuso para a comunidade do bairro e da região norte. O novo centro cultural faz parte da operação Centro Vivo, que prevê diversas ações de revitalização na cidade.

Além do paisagismo, a reforma envolveu a troca do telhado e madeiramento, revisão da rede elétrica e hidráulica, restauração e substituição das janelas e portas, instalação de piso e revestimento, pintura interna e externa, demolição do anexo do fundo da edificação principal, da edícula lateral e do muro de alvenaria.

Coordenado pela Sociedade de Amigos de Bairro de Santana, o local terá diversas atividades gratuitas, como cursos profissionalizantes, aulas de inglês e reuniões com os moradores. Outro serviço disponível será o cadastro de currículos de trabalhadores para encaminhamento às empresas.



HISTÓRIA

Inaugurado em fevereiro de 1920, o prédio funcionou como cadeia entre as décadas de 1920 e 1950. Após ser reformado em 1954, passou a servir como posto de arrecadação municipal. Desde 1974, vinha sendo utilizado para encontros do grupo de jovens católicos de Santana. A edificação é preservada e a reforma agora realizada teve autorização do Conselho Municipal de Preservação do Patrimônio Histórico, Artístico, Paisagístico e Cultural (Comphac).

FUNCIONAMENTO

O prédio — na Rua Guarani 141, Santana — funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h. Aos sábados, das 19h às 21h, será usado pela Juventude Unida de Santana, entidade ligada à paróquia da Igreja Católica do bairro, que desenvolverá ações preventivas contra o uso de drogas.

AGENDA

▶ TEATRO

Centro de Estudos Teatrais (CET), dia 28, 20h, O Comeim das Coisas (livre). Partindo da hipótese de que as primeiras montanhas do mundo formaram o Vale do Paraíba, e o primeiro rio, "fruto da lágrima divina", foi o Paraíba do Sul, Deus se inspirou na beleza de suas primeiras obras do Vale para dar vida ao homem.

Limpe todo sangue antes que manche o carpete — Dia 3, no Sesi, às 20 h. Wilson e Pierre disputam um cargo importante numa grande empresa. Na condição de concorrentes, passam a agir de maneira vil, sem medir escrúpulos.

"Bixos do Brasil" — Dia 30, no Sesc, às 13h30. O espetáculo é pautado nos bonecos, na música e na coreografia, procura criar o ambiente da mata sem exigir um comportamento humano de seus personagens.

Ô, Minha Gente — Dia 30, às 11h no Sesc. A intervenção mescla pernas-de-pau, músicas e poesias com temas tradicionais da cultura popular da região do Vale do Paraíba.

▶ CINEMA

Cinema Como Antigamente
Cine Santana, dia 22, às 14h e 19h. Aconteceu no Bixiga, 14h. Meninos de

Kichute, 19 h.

▶ CULTURA ALTERNATIVA

Filosofia - Curso de Introdução à "Filosofia à Maneira Clássica". Início 8 de novembro, às 20h, na Associação de Estudos Filosóficos. Loca: Praça Padre João (da Matriz), 140, Centro, tel. 3942-6089. Vagas limitadas.



▶ CIRCO

Porong Vaudeville — Dia 30, às 12h e 16 h, no Sesc, o espetáculo faz uma releitura dos grandes shows de variedade do começo do século 20.

Parafernália Show — Dia 30, 16 h, no Sesc, os artistas compartilham com o público as diversas formas de manipular objetos misturando comicità e acrobacias.



▶ MÚSICA

Trem da Viração — Dia 30, no Sesc, 18 h, com 14 anos de história, o grupo é herdeiro da cultura popular cabocla do Vale do Paraíba.

▶ EXPOSIÇÃO

Rendas de Bairo — até dia 15, no Museu do Folclore. A mostra traz peças em rendas, painéis explicativos e uma documentação audiovisual das rendeiras de Florianópolis. Entrada gratuita. Das 9h às 17h.

▶ SHOW NOS PARQUES

Dia 28, às 10h30. Show nos Parques, da Fundação Cultural. No Parque Vicentina Aranha, a atração é o cantor Beto Jaguar. Já no Parque Santos Dumont, as crianças podem se divertir com a peça teatral infantil "Mãos a Obra", da La Cascata Cia Cômica. Gratuito.

ENDEREÇOS

Centro de Estudos Teatrais (CET)
Av. Olivo Gomes, 100 - Santana
Parque da Cidade

Cine Santana
Av. Rui Barbosa, 2005 - Santana
3942-1227

Espaço Cultural Tim Lopes
Av. Ouro Fino, 2520 - Bosque dos Eucaliptos

Museu de Arte Sacra
Travessa Chico Luiz, 67 - Centro,
ao lado do Mercado Municipal
3921-7226

Parque Santos Dumont
Rua Prudente Meirelles de Moraes, 1.000
Vila Adyana
3921-7066

Parque Vicentina Aranha
Rua Prudente Meirelles de Moraes, 302
Vila Adyana
3923-7131

Sesc
Av. Adhemar de Barros, 999, Vila Adyana
3904-2000

Sesi
Av. Cidade Jardim, 4389
Bosque dos Eucaliptos
3936-2611

JORNAL DO CONSUMIDOR

Prefeitura de São José dos Campos - SP
Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, Cep 12209-530 | 2º subsolo
(12) 3947-8072 | jconsumidor@sjc.sp.gov.br

•Assessora de Planejamento de Comunicação: Andréa Martins •Diretor de Imprensa: José Eustáquio de Freitas •Editor: Antonio Bibiano dos Santos •Textos: Antonio Bibiano dos Santos, Beatriz Lara, Claudio Ferreira Ribeiro, Cristiane Rocha, Eustáquio de Freitas •Produtor gráfico: Carlos Eduardo Torres •Fotos: Adenir Brito, Carol Tomba, Charles de Moura, Ronny Santos •Estagiário: Arthur Rodrigues •Consultoria: Procon •Impressão: Gráfica Municipal •Tiragem: 45 mil exemplares