



Prefeitura de
SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
Trabalho que toca a cidade

MAR | ANO 23 | Nº 957 | 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7



ARTE
NOS
BAIRROS

página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

Por que é importante tomar certos cuidados com os **REFRIGERANTES**

Depois da água, os refrigerantes são as bebidas de maior consumo no mundo e podem aumentar o risco de doenças como a obesidade, diabetes, gastrite e câncer de esôfago, se consumidas em excesso. Essas doenças também podem atingir as crianças e adolescentes. Quem afirma são médicos e nutricionistas.

De acordo com especialistas, na composição dos refrigerantes estão conservantes, acidulantes, antioxidantes, corantes, estabilizantes, umectantes, aromatizantes, entre outras substâncias não saudáveis.

Pesquisas recentes, divulgadas por órgãos de defesa do consumidor, como a Fundação Pró Teste, revelam que

o refrigerante não dietético aumenta em 80% o risco de diabetes e ainda de câncer no esôfago.

Os malefícios do consumo exagerado de refrigerantes, no entanto, não param por aí. A bebida agrava quadros de gastrite e flatulência (gases), aumenta os níveis de colesterol, além da possibilidade de cáries nas crianças.

Outro fator negativo é que ao preferir os refrigerantes, as pessoas deixam de lado bebidas saudáveis como água, sucos naturais, água de coco e leite.

Fundação Proteste

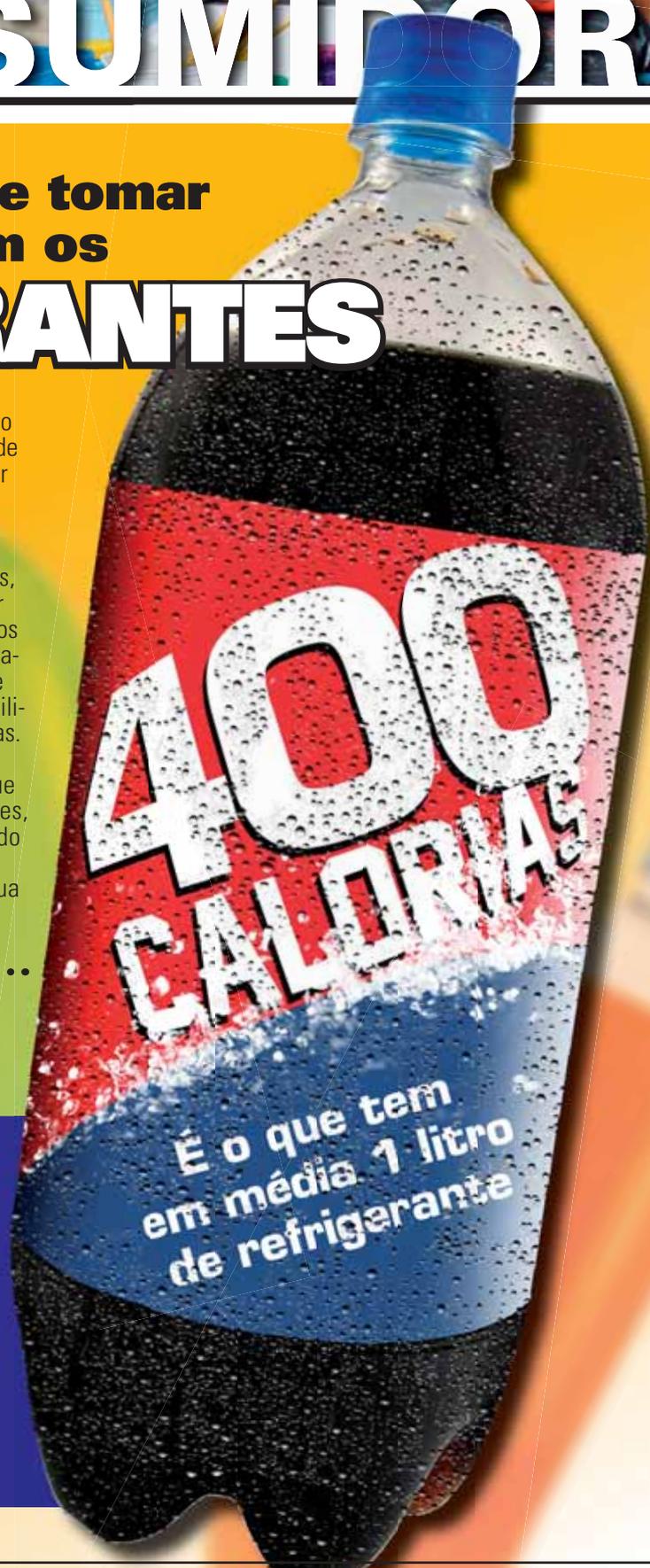


www.proteste.org.br

OUTRO LADO ➔

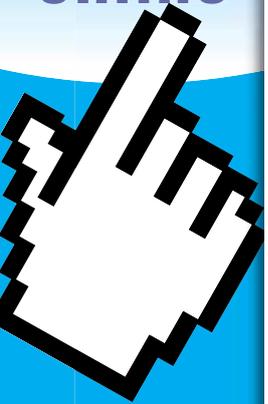
Grandes fabricantes de alimentos (fast-foods) e principalmente de refrigerantes garantem que têm investido em campanhas de publicidade contra a obesidade. Entre as iniciativas estão a redução de sódio e açúcar em seus produtos, que aliás foram determinadas pelo Governo Federal.

As empresas afirmam que as medidas têm resultados práticos e que vão além das propagandas, porque se sentem "obrigadas" a integrar o movimento pela vida saudável por serem líderes em seus mercados de atuação.



Água! Nem pensar em desperdício. Agora é economizar sempre!

Aprenda online



Confira as opções de cursos gratuitos da Fundação Getúlio Vargas (FGV) pela internet

<http://www5.fgv.br/fgvonline/Cursos/Gratuitos>



Agendada para 29, 30 e 31 de maio, a 18ª Expo CIEE já conta, por enquanto, com nove expositores confirmados. O evento, considerado a maior feira estudantil do Brasil, será realizado no Pavilhão da Bienal, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo. A inscrição é gratuita.

A previsão é que durante os três dias cerca de 65 mil jovens em busca de estágio e informações sobre inclusão e capacitação profissional passarão pelo local.

Algumas organizações já garantiram seus espaços para receber os estudantes:

Saga, Receita Federal, Escola Fazendária do Estado de São Paulo – Fazesp, Diário de S.Paulo, Aptech, Delbianco Consultoria, Metodista, Isped e Teleperformance.

No ano passado, o evento contou com 100 palestras; 78 expositores e 65 mil visitantes. A feira será dividida em quatro setores.

As inscrições estarão abertas a partir de março exclusivamente no site do CIEE (abaixo).



<http://ow.ly/JDhmW>

www.facebook.com/expociee

EXPOSITORES

Participarão instituições de ensino, empresas e órgãos públicos que oferecerão seus serviços e novidades em cursos, carreiras e programas de estágio e aprendizagem.

ESTANDE MÁSTER

Nesse estande do CIEE serão feitas inscrições para vagas de estágio e de aprendizagem.

INFORMAÇÃO PROFISSIONAL

Serão ministradas palestras com especialistas em diversas áreas que abordarão temas pertinentes a profissões, mercado de trabalho, empreendimento, seleção e recrutamento, entre muitos outros; simulados de processos seletivos, etc.

ENTRETENIMENTO

Ocorrerão várias atrações, como shows de música e lançamentos de livros.

OPORTUNIDADE

Concurso da Prefeitura para diversas áreas

A partir de 2 de março, estarão abertas as inscrições para o concurso público da Prefeitura de São José dos Campos.

São 60 vagas em diversas funções nas áreas administrativa, saúde,

contabilidade, arquitetura, segurança do trabalho, fiscalização, serviços gerais, educação física e técnicos diversos.

Os salários oferecidos variam de R\$ 820,55

a 5.303,19. Os valores ainda serão acrescidos de 5% em função da Lei Municipal que estabelece o reajuste salarial para os servidores sempre que a inflação acumulada atinge esse patamar.

As inscrições devem ser feitas exclusivamente no site da Vunesp e serão encerradas dia 07/04.

Vunesp



www.vunesp.com.br/PMSJ1402



(11) 3874-6300

Prefeitura



<http://servicos.sjc.sp.gov.br/sa/concurso/proximo.aspx>

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira

- Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pque. Santos Dumont
- Esplanada 2 • Uirá
- Altos da Serra 2

Quarta-feira

- Vila Maria • São Dimas • 31 de Março • Satélite (Rua Polar) • Parque Industrial (Rua Turiçu) • Jardim das Flores • Parque da Cidade | Noturna

Quinta-feira

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



Cuidado! A Dengue pode até matar!

Não deixe água parada. Dúvidas: Ligue 156

1 a 7
de março

3

Cidade & Cidadania



Obras da Escola Frei Galvão seguem em ritmo acelerado

A construção da nova Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) Frei Galvão, na zona leste da cidade, está em ritmo acelerado.

A unidade será uma das maiores e mais modernas do município, com capacidade para atender 900 alunos.

No momento, mais de 40% da obra está concluída. O avanço das obras tem agradado a população local, que aguarda por investimentos de infraestrutura desde que o bairro foi implantado, há cerca de 5 anos.

A área construída da nova EMEF Frei Galvão é de quase 6 mil metros quadrados em um terreno de 8 mil metros quadrados. A unidade terá 14 salas de aula, laboratórios de informática e de ciências, sala de artes,

biblioteca, restaurante, pátio e quadra coberta, além de uma academia de ginástica (inédita entre as unidades escolares do município).

A obra da nova EMEF Frei Galvão também foi uma oportunidade de recolocação para moradores locais. Dos 80 funcionários da obra, 16 (20%) foram contratados entre os vizinhos da nova unidade.

Mande o entulho para o lugar certo

Utilize gratuitamente os PEVs Pontos de Entrega Voluntária

Confira os locais
www.sjc.sp.gov.br/pev

Ligue 3945-9515

Ligações de fixo para celular ficam até 22% mais baratas

Desde o dia 24/02, as ligações locais e interurbanas feitas de telefones fixos para celulares estão entre 12% e 22% mais baratas. No início de fevereiro, a Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) reduziu os valores de referência para tarifas de remuneração de redes móveis. O valor das ligações feitas de aparelhos fixos para outros móveis em que os DDDs são iguais (chamadas locais) baixou 22%, em média, segundo o órgão regulador. A redução é consequência do Plano Geral de Metas de Competição da Anatel e abrange chamadas originadas nas redes das concessionárias de telefonia fixa (Oi, Telefônica, CTBC, Embratel e Sercomtel) e destinadas às operadoras móveis

A Receita é Sua

CONCHIGLIONE LIGHT DE FRANGO

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



INGREDIENTES

1 lata de tomates pelados, 600 g de peito de frango desfiado (cozido em água e temperos), 1 pote de requeijão light, 500 g de conchiglione cozido al dente, 1 a 2 colheres (sopa) de queijo mussarela light ralado e sal a gosto. Para o molho Branco: 1/2 couve flor cozida e amassada, 2 a 3 colheres sopa leite desnatado ou versão vegetal, sal, pimenta do reino e noz moscada, 1/2 cebola picada, 1 colher de linhaça moída.

MODO DE PREPARO

Prepare o molho branco refogando a cebola e depois levando ao fogo todos os ingredientes Mexa até formar um mingau. Se necessário, coloque mais uma colher de leite desnatado. Refogue o alho e a cebola picadas os tomates pelados, acrescente o frango desfiado ao molho e deixe apurar. Não pode ficar muito líquido. Acrescente o requeijão light e recheie os conchiglions. Coloque em um refratário o molho vermelho e a massa recheada. Por cima coloque o molho branco, salpique com o queijo muçarela light ralada e leve ao forno para gratinar.

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 Pimenteirais)
• 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

ARTE NOS BAIRROS

abre inscrições para **7 mil vagas**



Mais de **350 oficinas de diversas áreas** do projeto "Arte nos Bairros", da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (FCCR), já estão com as inscrições abertas. As aulas devem ocorrer a partir da segunda quinzena de março. As inscrições são gratuitas.

Serão cerca de 7 mil vagas em oficinas ministradas em todas regiões da cidade. As oficinas serão nas áreas de teatro, música, circo, dança, cultura popular, cultura da infância, cultura digital, artesanato, artes visuais, gestão e patrimônio cultural e literatura.

Os interessados devem se inscrever no site da Fundação até 09/03. O sorteio eletrônico das vagas será feito na sexta-feira (10/03), com divulgação nas Casas de Cultura, na sede da FCCR e também no site da instituição.

O destaque desse ano é a oficina de luteria, curso que envolve conteúdos práticos e teóricos sobre técnicas de construção da viola caipira e será ministrado na Casa de Cultura Tim Lopes e no Rancho do Tropeiro.

O interessado pode escolher até duas oficinas, sem a necessidade de conhecimento prévio da modalidade preferida.

 www.fccr.org.br
 3924-7300



Exposição Esporte sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e sábado, das 9h às 14h. Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro. 3921-4112



AGENDA

Morador de Santana pode escrever carta sobre o bairro



A Fundação Cultural Cassiano Ricardo, por meio do Programa Memórias, lança o projeto "Cartas para Santana – Escreva Suas Memórias", no qual os moradores poderão compartilhar histórias sobre um dos bairros mais tradicionais da cidade. Os participantes devem escrever seus relatos em forma de cartas, e poderão anexar imagens, como fotos, desenhos, colagens, entre outras. O material produzido ficará disponível para consulta

e ações culturais da Fundação Cultural Cassiano Ricardo. O modelo de papel de carta está disponível no site da Fundação Cultural. As cartas devem ser enviadas ao Cine Santana (Avenida Rui Barbosa 2005 – Santana, CEP: 12212-000).

 www.sjc.sp.gov.br

Casa do Idoso tem programação especial pelo Dia da Mulher

As quatro unidades da Casa do Idoso (Norte, Sul, Leste e Centro), mantidas pela Prefeitura, realizarão uma programação extensa durante o mês de março em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, que é comemorado no dia 08. Detalhes

sobre a programação podem ser conferidos no site da Prefeitura.

 www.sjc.sp.gov.br

Inscrições para o imagine

BRAZIL

Rock, jazz, hip hop, sertanejo, rap, música erudita, gospel, reggae, samba. Essa mescla de gêneros faz parte do festival internacional Imagine Brazil, que ocorre pela primeira vez no Brasil. Esta etapa da competição acontecerá somente no estado de São Paulo. As inscrições vão até 23 de março, somente para pessoas residentes do estado de São Paulo, que tenham entre 13 e 21 anos. Serão aceitos solistas ou grupos de até 8 pessoas. A competição, que terá premiações, é realizada pela Organização Social de Cultura Amigos do Guri - gestora do Projeto Guri.

 <http://br.imaginefestival.net>