



Prefeitura de
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Trabalho que toca a cidade

MAI | ANO 23 | Nº 966 | 2015

D S T Q Q S S
3 4 5 6 7 8 9



**Festival Curta
no Celular**

página 4



JORNAL DO CONSUMIDOR

SOPAS INSTANTÂNEAS



De preparo fácil, elas são um aliado prático no dia a dia, mas é preciso ler o rótulo, pois algumas são muito calóricas e têm excesso de sal.

Quando as temperaturas começam a baixar um pouco nada melhor que uma boa sopa, ainda mais se for de preparo rápido. Mas é preciso atenção na hora de consumir esses produtos, analisando antes os rótulos devidamente.

Pesquisa recente realizada pela Fundação Proteste revelou que as seis marcas mais conhecidas no mercado podem ajudar na dieta alimentar, pois contém poucas calorias, entre 20 e 70.

Entretanto, também há muitos "poréns", que acabam pesando contra esse produto. Esse mesmo valor energético baixo, por exemplo, faz com que elas sejam opções apenas para lanches, não valendo para substituir refeições.

Causou surpresa, segundo a pesquisa, a quantidade de ingredientes listada em muitos rótulos. A sopa de batata com peito de frango da Qualimax, por exemplo, conta com 32 itens, contra os 31 da de frango desfiado com batata e alho poró da Maggi. Porém, essas substâncias químicas típicas de alimentos processados são adicionadas principalmente para finalidades como aumentar o tempo de armazenamento ou melhorar o sabor e a aparência, o que não quer dizer que sejam saudáveis. As marcas pesquisadas se mostraram boas nos quesitos rótulos e higiene.

CUIDADO COM O SAL ↴

Outro problema constatado foi quanto ao teor de sódio (sal). Com exceção de um produto – Soupi frango com batata, da Korin -, todas apresentam níveis elevados dessa substância, em média, de até um terço dos 2 gramas recomendados por dia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Fique atento! Pois o excesso de sódio é um fator de risco para o desenvolvimento ou agravamento da hipertensão arterial.

MARCAS PESQUISADAS ↴

Korin	Qualimax
Maggi	Qualitá
Misshoshiro	Vono

Fundação Proteste



www.proteste.org.br

Organização Mundial de Saúde



www.paho.org/bra

Só a prevenção pode acabar com a dengue. Elimine focos do mosquito!



Convênio entre BEJ e Caixa beneficia empreendedor

O Banco do Empreendedor Joseense (BEJ) vai aumentar em 100% o volume das operações de crédito graças à abertura de uma nova linha de financiamento com a Caixa Econômica Federal. O serviço vai atingir outras categorias de empreendedores e ampliar o acesso aos serviços da instituição.

A parceria foi formalizada dia 23, quando o BEJ e a Caixa assinaram um convênio na Prefeitura. O convênio entre o BEJ e a Caixa irá proporcionar uma série de vantagens aos empreendedores, que terão à disposição uma nova opção de linha de crédito, com taxa de juros reduzida.

Atualmente, o valor mínimo do financiamento no BEJ é de R\$ 200 e o máximo de R\$10 mil. Já no Banco do Povo Paulista (BPP), que funciona no mesmo edifício que o BEJ, o empreendedor pode conseguir um crédito de até R\$ 20 mil a partir do quarto financiamento.



O objetivo do BEJ é atender, por meio de empréstimos com taxas de juros reduzidas e crédito desburocratizado, uma faixa de empreendedores que não têm acesso ao mercado financeiro convencional e precisam de empréstimo para impulsionar os negócios.

O BEJ é uma organização da sociedade civil de interesse público criada pela Prefeitura para dar

suporte financeiro aos pequenos empreendedores, formais ou informais, capazes de exercer atividade geradora de renda.



Rua Vilaça, 576, Centro

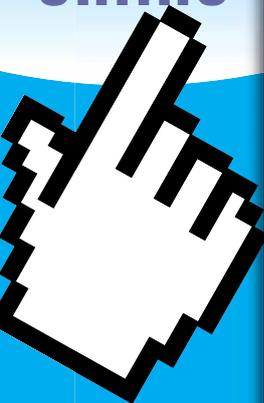


3923-4363



www.bejcredito.com.br

Aprenda online



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

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

OPORTUNIDADE

► CONCURSOS

Aeronáutica

Até 19/05, inscrições para diversas modalidades. O candidato deve ter concluído o ensino médio e não deve ter menos de 17 anos. A prova será dia 12/06. Informações: www.eear.aer.mil.br

Defensoria Pública

130 vagas. Inscrições até o dia 11/05 através no www.cespe.unb.br

Colégio Naval

Inscrições até 25/06 através do www.ensino.mar.mil.br

IFSP/SP

Até 23/05 Inscrições para vagas de professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo. Até 23

de maio através do site, www.concursopublico.ifsp.edu.br

Polícia Militar

Até 22/05, inscrições para soldado da PM. Informações: www.vunesp.com.br

Metró

Até 11/05, para agente de segurança metroviário. Informações: www.concursosfcc.com.br

► CURSOS

Na medida:

Gestão Financeira

04 a 08/05, das 9h às 13h. Gerenciamento eficiente dos aspectos financeiros. R\$260,00. Sebrae-SP SJC. 3922-2977

► PALESTRAS

Sebrae-SJC | 3922-2977

► Como administrar capital de giro

14/05, das 18h30 às 20h30,

► Planejamento: o primeiro passo para começar seu negócio

12/05, das 15h às 17h. Passo a passo, para o empreendedor iniciar seu negócio.

► Como comprar uma franquia

11/05, das 18h30 às 20h30. A Palestra apresenta, como funciona o sistema de franquia. Gratuito.

► Como se tornar microempreendedor individual
13/05, das 15h às 17h. Participantes ficarão por dentro do microempreendedorismo individual.

► Alavancagem Tecnológica

19/05, das 18h30 às 20h30.

Melhor administração de empresas com o uso da tecnologia. Gratuito.

► Planeja Fácil

25/05, das 17h30, às 21h30. Apoio visual para ajudar o empresário a atingir os objetivos da empresa.

► OFICINAS

Oficinas de Nutrição

Toda as sextas-feiras, às 9h. Incentivo a práticas alimentares saudáveis. Gratuito. Univap. 3947-1000

► VESTIBULAR

FAAP

Até 29/05, inscrições para vários cursos. www.fAAP.br/ves-tibular ou tel. (11) 3662-7208.

Unesp

Até 30/4 para o 2º semestre de

2015. www.vunesp.com.br

ETEC

Até 14/06. Vestibulinho para o 2º Semestre. www.vestibulinhoetec.com.br

Mackenzie

Até 29/05. 2º semestre de 2015. www.mundomackenzie.com.br

Unitau – Medicina

Até 23/05, para medicina. www.unitau.br

Belas Artes

Até 05/05. 2º semestre. www.belasartes.br

ESPM

Até 18/06. Vários cursos. www.espm.br

UERJ

Até 05/05. Vários cursos. www.vestibular.uerj.br

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

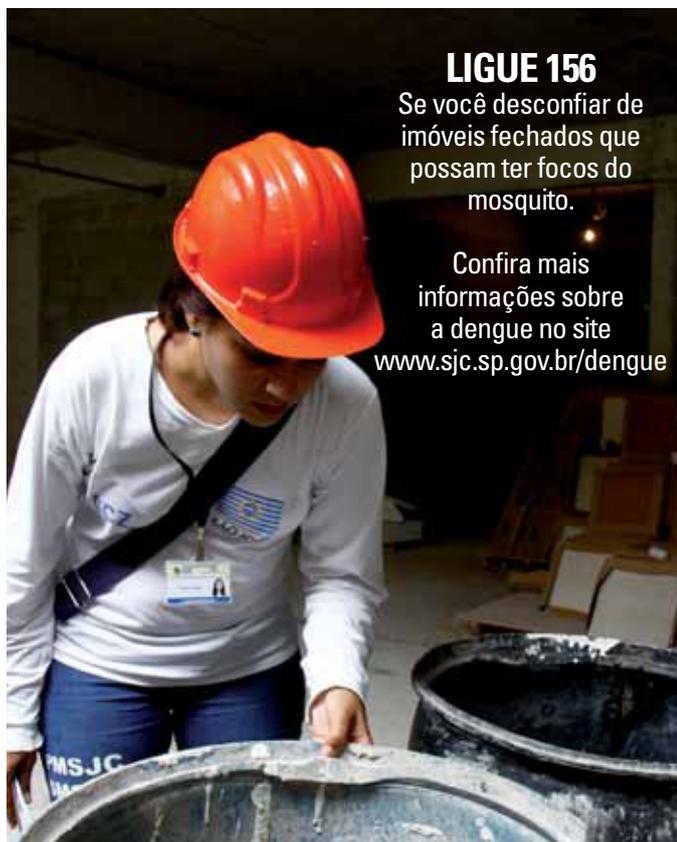
Quinta-feira

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

Dengue pode até matar. Só prevenção vence o mosquito!

A melhor forma de se evitar a dengue é eliminar os focos de acúmulo de água, onde o mosquito transmissor da doença (*Aedes aegypti*) se procria e transmite a doença. Até agora três pessoas já morreram na cidade, vítimas da doença.

A Prefeitura está fazendo sua parte com várias iniciativas por meio de mutirões de limpeza, e contratando mais médicos, mas é preciso que cada pessoa também faça sua parte.



LIGUE 156

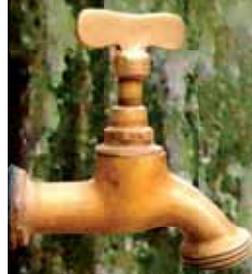
Se você desconfiar de imóveis fechados que possam ter focos do mosquito.

Confira mais informações sobre a dengue no site www.sjc.sp.gov.br/dengue

PREVENÇÃO! 📌

1. Em vez de usar água para as plantas, use areia ou pó de café umedecidos para não ficar com água parada,
2. Descarte corretamente pneus velhos,
3. Mantenha caixas d'água sempre fechadas,
4. Remova folhas, galhos e o que tiver mais nas calhas para não acumular água,
5. Evite cultivar plantas aquáticas,
6. Vasos em casa com água nem pensar (ou somente lavando diariamente com bucha e trocando a água),
7. Cuide das piscinas devidamente com os produtos químicos específicos. Se você não a está utilizando, cubra-a com uma lona,
8. Lave o recipiente de água dos animais todo dia ao trocar a água,
9. Drene terrenos que formem poças,
10. Vire garrafas e baldes para baixo,
11. Retire a água parada, inclusive em lajes,
12. Mantenha a lata de lixo tampada,
13. Ralos com pouco uso: vede com um plástico e jogue água sanitária 2 vezes por semana,
14. Mantenha o aquário devidamente fechado,
15. Muros com cacos de vidro: coloque massa ou areia para evitar acúmulo de água;
16. Verifique se há acúmulo de água nas bandejas dos aparelhos de ar-condicionado.
17. Utilize repelente de insetos diariamente,
18. Vasos com a planta citronela ajudam a repelir o mosquito.

Evite o desperdício de água.



Você economiza e preserva a natureza.

A Receita é Sua

RISOTO DE ALHO-PORÓ E COGUMELOS

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



INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de cebola picada, 2 colheres (sopa) de azeite, 2 xícaras (chá) de arroz arbório, 6 xícaras (chá) de caldo de legumes quente, 3 colheres (sopa) de margarina light, 50g de queijo parmesão ralado, 50g de alho-poró em rodelas, 100g de champignon fresco em fatias e, sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola picada no azeite. Quando estiver transparente, acrescente o arroz arbório e refogue, para que os grãos possam absorver toda a gordura. Despeje então, 1/3 do caldo reservado, abaixe o fogo e deixe cozinhar em panela sem tampa. Quando estiver quase seco, acrescentar a metade do caldo restante. Mexa algumas vezes, para não pegar no fundo da panela. Quando estiver quase seco novamente, acrescente o restante do caldo e mexa um pouco mais. Quando finalmente estiver quase seco novamente, retire a panela do fogo e do calor, acrescente a margarina gelada, o alho poró em rodelas, o champignon fresco fatiado e o parmesão. Mexa vigorosamente, tomando apenas o cuidado de não quebrar os grãos. Sirva imediatamente.

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 Pimenteirás)
• 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

Festival Curta no Celular



O Festival de Curta no Celular entra em sua segunda edição e traz como tema principal um assunto muito comum e extremamente importante nos dias atuais, "O Mundo sem Tecnologia". O Festival busca expor diversas visões de como seria o nosso mundo sem a abundante tecnologia, e como viveríamos se não tivéssemos a variedade tecnológica atual, por meio da criação de curtas de baixo custo. A organização do festival é do Instituto Entenda com apoio da TV Band Vale.

O Festival tem como objetivo o incentivo e a aprendizagem dos participantes no campo da criação audiovisual e de-

mocratização da área cinematográfica. O evento é voltado totalmente para a realização de filmes captados em aparelho celular que poderão ser editados e finalizados na plataforma de preferência do participante.

Os curtas participantes serão julgados por duas bancadas: júri popular (votação popular e livre para todos) e júri técnico, que será composto de profissionais do setor audiovisual. As premiações aos vencedores variam de smartphones a prêmio em dinheiro. As inscrições são gratuitas e vão até 31/07.



www.festivalcurtanocelular.com.br

Centro de Informações Turísticas em novo endereço



O Centro de Informações Turísticas (CIT) de São José dos Campos está funcionando em novo endereço desde o dia 22. Agora o CIT funciona no Parque Vicentina Aranha, atrás do pavilhão principal, próximo a sala de leitura. A mudança é em função das obras de reforma do prédio Mario Covas, antiga Câmara

Municipal, na Praça Afonso Pena. O CIT atende em média 500 pessoas por mês, entre turistas e artesãos da cidade que buscam informações sobre os pontos turísticos e do município.



3941-3417

AGENDA

▶ ATIVIDADES

Vicentina Aranha | 3911-7090

Feira de Artesanato Mão e Artes

Todo o domingo, das 9h às 13h30. Mostra e venda de produtos feitos por artesãos do Vale do Paraíba. Ao lado da Capela.

Sala do Livro

Terça, quinta, sexta e finais de semana, das 10h às 12h e das 13h às 17h. Acervo com cerca de 800 livros. Sala de Leitura.

Centro de Xadrez Aranha

Quintas-feiras, das 18h às 20h e sábados, das 9h às 12h. Sala de Xadrez. www.xadrezaranha.com

▶ BENEFICENTE

Bazar

Dia 6/05, das 9 às 12h, beneficente, Obra Social São Dimas, roupas e acessórios em bom estado e preços especiais, no Salão Paroquial, da Catedral São Dimas, Praça Ascânio Brandão, 1, Jd. São Dimas, 3322-0543.

▶ CINEMA

Cine Santana | Plataforma de mapeamento cultural | 3942-1227

▶ **O Som ao Redor**

Dia 8/05, 21h35. A presença de uma

milícia em uma rua de classe média na zona sul do Recife muda a vida dos moradores do local.

▶ **A Grande Beleza**

Dia 9/05, 0h35 (madrugada). O filme traz a história de um escritor, com 65 anos, reflete sobre sua vida durante o verão de Roma.

▶ **Frances Ha**

Dia 9/05, 3h25 (madrugada). Frances (Greta Gerwig) é a ambiciosa aprendiz de uma companhia de dança, que precisa se contentar um sucesso muito menor do que ela gostaria. Mesmo assim, ela encara a vida de maneira leve e otimista.

SESC | 3904-2000

▶ **Interestellar**

07/05, 19h. O filme traz um grupo de astronautas que buscam, através de uma missão, planetas para a população mundial se instalar. Gratuito.

▶ **Alabama Monroe**

10/05, 18h. O filme traz a história de um romance entre um músico e uma tatuadora que se desenrola durante a trama. Ingressos variam de R\$3,50 à R\$12,00.

▶ **Praia do Futuro**

14/05, 20h. O ator brasileiro, Wagner Moura, encarna um salva-vidas que se encarrega de noticiar uma morte. Ingressos variam de R\$3,50 à R\$12,00.

▶ **CONCURSO CULTURAL**

Projetos Culturais Sesi 2015

Até 22/05. Inscrições para projetos culturais do Sesi na área de música e artes cênicas. www.sesisp.org.br/sjcampos ou 3919-2000.

▶ **CURSO**

Ficção científica como retrato da época

13 à 15/05, das 19h às 22h. O curso traz uma linha do tempo dos filmes de ficção científica, e os relaciona com seu contexto histórico. Sesc, 3904-2000.

▶ **EXPOSIÇÃO**

Arte Santeira

Até 15 de maio. A exposição disponibiliza imagens e presépios entre outras peças da arte santeira. Gratuito. Museu da Arte Sacra, 3921-7226.

Vida e Obra do Prof. Chico Triste

Exposição Permanente que conta com objetos pessoais e painéis com fotos do

Professor Chico Triste. Gratuito. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

▶ **FEIRA**

Femalhas Vale

Até 03/05, Feira de Malhas do Vale, no Expo Vale Sul, das 14h às 22h, com 75 estandes de fabricantes do Sul, circuito das malhas de São Paulo e de Minas Gerais. Avenida Andrômeda, 227, Jardim Satélite.

▶ **OFICINAS**

Projeto Despertar Talentos

O projeto oferece, oficinas de arte, dança, música e teatro, para pessoas com deficiência ou com dificuldade de aprendizagem. 3931-5722.

▶ **LITERATURA**

Poesia é arte

Terças-feiras, às 19h. Aulas abertas, que conta com exercícios de criação literária. Gratuito. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

Feira do Livro

Até 10/05, Feira Cultural do Livro, no Shopping Colinas, com, mais de mil títulos para crianças e adolescentes.

▶ MÚSICA



Paulinho da Viola

16/05, às 20h. Paulinho da Viola traz um show que reúne clássicos de sua obra e do samba. Sesc, 3904-2000.

▶ **PALESTRA**

10 Passos da alimentação saudável

Até 12/05, em horários diversos. A palestra traz conteúdo sobre alimentação saudável, com o objetivo de prevenir doenças e promover saúde. Sesc, 3904-2000.

▶ **TEATRO**

Deixa eu te contar

9/05, às 21h. Kéfera Buchmann e Bruna Louise trazem uma narrativa humorada sobre o universo feminino. Teatro Univap, 3913-4000.