Prefeitura de
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Trabalho que faz a diferença

JUN | ANO 23 | Nº 971 | 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
7	8	9	10	11	12	13

Iniciada revitalização do **Cine Teatro Benedito Alves**

página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

Na medida certa, sódio não faz mal

Mas o excesso desse mineral pode provocar hipertensão, problemas cardíacos, prejudica os ossos e rins, além de causar inchaço.

O sal de cozinha é o cloreto de sódio. A principal função do sódio é equilibrar a quantidade de água no organismo, juntamente com o potássio. Mas o excesso desse mineral é prejudicial à saúde. O ideal é o consumo de 2 a 5 gramas de sal por pessoa, por dia. Porém, no Brasil, isso chega a 12 gramas, muito acima do recomendado.

Por isso, desde 2011, o Ministério da Saúde estabeleceu um acordo com os fabricantes para a diminuição gradativa do sódio nos alimentos, visando reduzir os riscos de doenças pelo excesso de sal na alimentação.

A boa notícia é que nos últimos três anos foram retiradas 7.652 toneladas de sal dos produtos alimentícios industrializados.

Segundo o Ministério da Saúde, esse resultado atingido em 2013, assegura o aumento de até 4 anos de vida do brasileiro e uma redução de 15% nos óbitos por Acidente Vascular Cerebral (AVC). Isto, além de menos gastos com remédios.

VANTAGENS DO SÓDIO

- **Aliado do coração:** é importante para as contrações musculares, ajudando a manter o ritmo cardíaco normal. A ausência pode levar a arritmia cardíaca.
- **Evita o cansaço:** participa do fornecimento de energia para o organismo. Por isso, a ausência de sódio pode levar ao cansaço.

RISCOS COM O EXCESSO

- **Hipertensão:** O sódio retém a água. Por isso, o excesso do mineral eleva a quantidade de água no organismo, que aumentará a quantidade de sangue para os tecidos. Com mais sangue as artérias e veias se dilatam, aumentando de diâmetro. Assim temos o aumento da pressão arterial.
- **Coração:** Com o aumento da quantidade de sangue, aumenta o trabalho do coração. Com o tempo, tanto esforço pode resultar em problemas cardíacos.
- **Ossos:** O sódio em excesso no organismo rouba o cálcio dos ossos, aumentando o risco da pessoa desenvolver osteoporose ou osteopenia.
- **Rins:** Com o excesso de sódio, os rins precisam expelir maior quantidade deste mineral e trabalham mais, sobrecarregando órgão.

TROQUE O SAL POR TEMPEROS SAUDÁVEIS

Alho e cebola, sálvia, manjericão, alecrim, salsinha, pimenta, coentro, estragão, hortelã e menta, louro, orégano, tomilho, açafrão, gengibre, etc.

INDÚSTRIA REDUZ QUANTIDADES

O acordo entre o Ministério da Saúde e as indústrias alimentícias faz parte do Plano Nacional de Redução de Sódio em Alimentos Processados e garante mais anos de vida para brasileiros. O cumprimento das metas contribuirá para a redução do consumo de sódio diário no país para menos de 2 mg por pessoa (cerca de 5g de sal).

Nesta segunda fase do acordo, foram analisados bolos, snacks (batata-palha e salgadinhos de milho), maioneses e biscoitos. Esses produtos, que somam 69 indústrias, retiraram 5.793 toneladas de sódio de suas fórmulas desde 2013.

http://portalsaude.saude.gov.br

Mexa-se contra a dengue! Elimine locais com água parada. Dúvidas ligue 156.

Precisa de crédito para empreender?

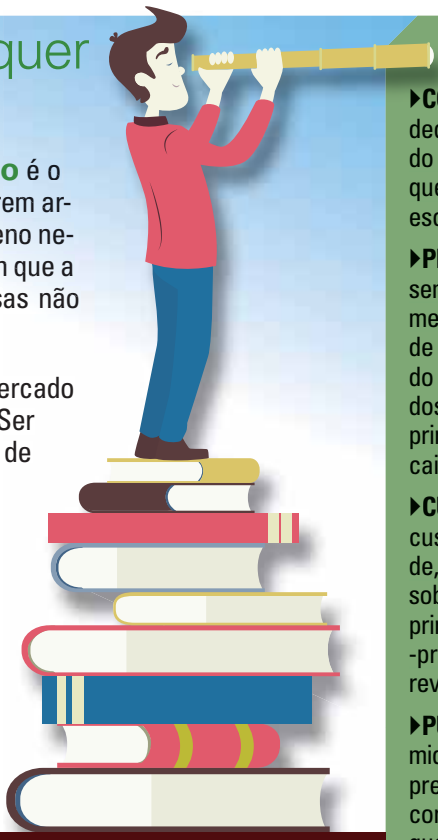
BEJ
Banco do Empreendedor Joseense
3923-4363 | www.bejcredito.com.br

Empreender requer conhecimento

Virar um pequeno empresário é o objetivo de muitas pessoas que preferem arregaçar as mangas e iniciar um pequeno negócio. Mas, dados estatísticos indicam que a maioria das novas pequenas empresas não passam do terceiro ano de vida.

O motivo? Desconhecimento do mercado e falta de organização empresarial. Ser determinado somente não é sinônimo de sucessso. Muitos empreendedores são completamente leigos, principalmente, nas regras de tributação e cálculos de custos.

Para isso o Sebrae é uma das instituições que colabora com os novos pequenos e micros empresários. Mas é preciso perseverança e determinação para não achar que o capital da empresa é salário.



http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/

SAIBA ANTES

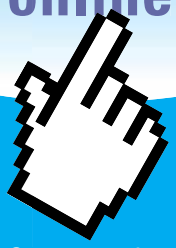
CONHECIMENTO: O empreendedor deve buscar informações do que pretende fazer. Imagine quem trabalhou a vida inteira num escritório e decide fazer pizzas?

PLANEJAMENTO: Deve-se sempre planejar o empreendimento, desde quanto vai investir de capital até a determinação do ponto comercial, disposição dos bens ativos, atendimento e, principalmente, simular o fluxo de caixa;

CUSTO: Se não imagina quanto custará o desembolso na atividade, nem comece. Pesquise antes sobre tudo o que for possível, principalmente as matérias-primas e mercadorias a serem revendidas e o custo dos tributos

PÚBLICO-ALVO: Atingir o consumidor e sua classe social é sempre o desafio, e por isso é preciso conhecer o público-alvo. Sabendo quem tem potencial para ser seu cliente, o empreendedor aumenta sua chance de vendas.

Aprenda online



Cursos gratuitos da Fundação Getúlio Vargas pela internet

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

OPORTUNIDADE

▸CONCURSOS

CAU/SP
Até 07/06. Concurso para preenchimento de 3 vagas para o Conselho de Arquitetura e Urbanismo de São Paulo. www.makiyama.com.br/site

Colégio Naval
Até 25/06, inscrições para o concurso público. Informações www.ensino.mar.mil.br

EsPCEx (Exército)
Até dia 10/06. 500 vagas para a Escola Preparatória de Cadetes do Exército. Data da prova ainda não divulgada. www.espcex.ensino.eb.br/

EsSa (Exército)
Até dia 06/07. Mais de 1400 vagas para a Escola de Sargentos das Armas do Exército.Data da prova ainda não divulgada. www.esa.ensino.eb.br/

Prefeitura Municipal de São José dos Campos
Até dia 8/06.Processo seletivo para agentes de Combate as Endemias,serão oferecidas 5 vagas para o cargo. www.mgaconcursos.com.br

Policial Militar/SP
Até 24/06. Ao todo são 240 vagas, para o cargo de aluno oficial. www.vunesp.com.br

▸CURSOS

Música
Violino, contra baixo, viola erudita e violoncelo. Professor William, 3944-3980

Aprender a empreender
09 a 12/06, 13h. Curso nível básico que oferece a oportunidade de interagir com os conceitos de empreendedorismo. Sebrae, 3922-2977

SESI - 3919-2000

▸Iniciação a costura
Início 11/06, 7h15. Os alunos irão aprender a confeccionar aventais.

▸Patchwork
Início 12/06, 13h. Curso oferece técnicas variadas para criação de bolsas com a técnica do patchwork.

▸Receitas de Inverno
Início 09/06, 9h15. Receitas para o frio como sopas e caldos.

▸Matemática Interativa
Início 10/06, 9h. O curso oferece o aperfeiçoamento do raciocínio lógico para os alunos.

▸ESTÁGIO

Consultoria de Moda
Empresa Morena Rosa. O candidato deve estar cursando do Curso de Design de Moda. www.univap.br/portaldeemprego

▸OFICINAS

Oficinas de Nutrição
Toda a sexta-feiras, às 9h. São workshops que visam incentivar práticas alimentares saudáveis. Gratuito. Univap. 3947-1000

Transforme sua idéia em modelo de negócios
16 a 18/06, 17h. Oficina que utiliza o modelo de negócios Canvas. Sebrae, 3922-2977 (Sebrae-SJC).

Técnicas da Fotografia
19 a 21/06. Ministrada pelo o Fotógrafo Ricardo Martins, a oficina oferece técnicas para fotografar a Natureza. http://www.cameraeluz.com.br/

▸PALESTRAS

Sebrae , 3922-2977

▸Por dentro dos custos
09/06, 18h30. Palestra visa orientar os empresários para a melhoria da gestão financeira relacionando despesas e preços de venda.

▸O primeiro passo para começar seu negócio
09/06, 18h30. Visa apresentar a importância e os conceitos da construção de uma empresa.

▸Como se tornar microempreendedor individual
10/06, 15h. Informa os participantes aspectos que dispõe uma microempresa.

▸VESTIBULARES

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

FATEC
Até 9/06, diversos cursos,www.vestibularfatec.com.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 Turiaçu) • 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

Prefeitura realiza o sonho da casa própria para 528 famílias

As 528 famílias contempladas com uma unidade habitacional no Residencial Colônia Paraíso I e II receberam na segunda-feira (1º/06), as chaves de suas novas moradias. O empreendimento, localizado no Parque dos Ipês, zona sul de São José dos Campos, é o primeiro construído na cidade por meio do programa Minha Casa, Minha Vida, do governo federal, para quem vive com renda familiar de até R$ 1.600 por mês.

O conjunto está equipado com sistema de interfone, água e luz em nome dos proprietários. Um sistema inédito de telefonia em São José, que funciona por Wi-fi, foi instalado e está à disposição dos moradores que queiram fazer assinatura.

Das 528 unidades entregues, 264 foram destinadas para famílias que atualmente vivem em áreas de risco de São José. Os apartamentos possuem dois quartos, sala, cozinha, banheiro e área de serviço.

Planos de saúde lideram reclamações no Idec

Pelo terceiro ano consecutivo, os planos de saúde mantiveram a liderança nos atendimentos feitos pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec). Em seguida ficou o segmento de serviços financeiros e o setor de telecomunicações, veio na terceira posição. É o que aponta pesquisa de 2014 do Idec junto a seus associados. Reajustes abusivos e negativa de cobertura continuam entre os aborrecimentos mais frequentes para os consumidores dos planos de saúde.

A Receita é Sua

RECEITAS JUNINAS - BOLINHO CAIPIRA DE JACAREÍ

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

INGREDIENTES

1 kg de farinha de milho branca,1/2 copo de óleo, 1/2 xicara de cheiro verde, 2 dentes de alho espremidos, 1 cebola bem picadinha, sal a gosto, 500grs de linguiça (sem pele) desmanchada, 3 litros de agua quente 1 caldo de carne.

MODO DE PREPARO

frite no óleo, a cebola e o alho, acrescente o cheiro verde. Na água quente acrescente o caldo de carne desmanchando-o. Misture a cebola, o alho e o cheiro verde neste caldo. Em um recipiente grande coloque a farinha e aos poucos acrescente este caldo, mexendo com uma colher de pau, até desgrudar do fundo. Deixe descansar a massa por mais ou menos uma hora, cobrindo a com um pano. Para fazer os bolinhos, coloque um pouco da massa na mão fazendo o formato de uma concha, recheie com a linguiça e feche dando o formato de um croquete frite em óleo quente, escorra os bolinhos em um papel absorvente e bom apetite.

CORREÇÃO: *Na receita de bolinho caipira de SJC, publicada na edição anterior (970), a mesma deve ser feira com farinha de milho "amarela".*

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 Pimenteiras) • 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 Itapoã) • Colonial • Novo Horizonte • Campos de São José

Evite o desperdício de água.

Você economiza e preserva a natureza.

Iniciada **revitalização** do **Cine Teatro Benedito Alves**

Após 16 anos fechado, a Prefeitura Municipal de São José dos Campos, por meio da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (FCCR), iniciou as obras de revitalização do Cine Teatro Benedito Alves (Av. São José, 939 – Centro). O prédio é preservado pelo Conselho Municipal de Preservação do Patrimônio Histórico, Artístico, Paisagístico e Cultural (Comphac).

O prazo dos serviços de revitalização será de 12 meses. O investimento da Prefeitura é de R$ 2.234.916,66, valor quase 22% menor que valor de referência, previsto na licitação.

A Banda de Santana na cerimônia de lançamento da obra

HISTÓRICO

Construído entre os anos de 1946 e 1950 por iniciativa da Paróquia São José, o Cine Teatro Benedito Alves da Silva foi concebido para ser salão paroquial. O local foi utilizado para diversas atividades culturais, principalmente a apresentação de espetáculos teatrais, de dança e projeções cinematográficas.

Durante a cerimônia de lançamento das obras de revitalização, no dia 23/05, o engenheiro Gabriel Alves da Silva Junior, neto de Benedito Alves da Silva, lembrou da importância histórica do prédio. "Aqui foi realizada a primeira aula da Faculdade de Direito, em 1954. Também foi palco para a apresentação de artistas locais e outros de projeção nacional, além da Sessão Maldita, do Cine Planetário, entre tantos outros", lembrou Gabriel, que veio com a família, composta por filhos, netos e bisnetos de Benedito Alves da Silva, para prestigiar o evento.

museu de esportes

Exposição Esportes sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a Sábado
9h às 17h.
Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro.
3921-4112

AGENDA

►CINEMA

Bem perto de Buenos Aires
14/06, 18h.O filme retrata o medo entre os habitantes de um condomínio fechado em Buenos Aires. SESC, 3904-2000.

►CIRCO

Lavagem de São João no Rio Tietê
14/06, 16h30. A história se passa em uma fazenda em Salesópolis, local onde nasce o rio Tietê. SESC, 3904-2000.

►CULINÁRIA

Cardápio Junino
Até 30/07. Nos meses de junho e julho, Sesc oferece um cardápio especial período junino como, quentão, milho cozido, bolinho caipira. SESC, 3904-2000.

►DANÇA

O poder da música e a serpente encantada
14/06, 15h. Dança e literatura de cordéis com instrumentos brasileiros. SESC, 3904-2000.

►EXPOSIÇÃO

Arte ao Vento
Até 19/06. Varais de pinturas e poesias feitas em tecidos. Casa de Cultura Tim Lopes, 3917-1612.

Elemento Latente: Dez Fotógrafos da América Latina
Até 19/07, 11h. A exposição traz imagens de diferentes temáticas. SESC, 3904-2000.

Escritas de Luz
Até 08/06. Exposição com fotos e vídeos coordenada por Gustavo Fataki. Casa de Cultura Flávio Craveiro, 3966-1136 .

Feira de Artesanato
Todos os Domingos, das 9h às 13h30. Mostra e venda de produtos feitos por artesãos da região do Vale do Paraíba. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090.

Monumentos Históricos
Até 27/06.Uma série de pinturas de monumentos e prédios históricos de nossa cidade.Galeria de artes Helena Calil, 3921-7206

Paisagens Humanas ao Olhar
Até 28/06. A exposição concentra em registrar a figura do ser humano.SESI, 3919-2000.

►FESTAS JUNINAS

Asilo Santo Antonio
Até 13/06, Rua Cel. José Monteiro, 713, Centro

Igreja Nossa Senhora das Graças (Vila Maria)
Dias: 20 a 28/06 (sábados e domingos), a partir das 19h.

Paróquia Nossa Senhora Aparecida (Pq. Interlagos)
Dias 7, 14, 20, 21 ,27e 28/06, a partir das 20h

Paróquia Coração de Jesus (Bosque dos Eucaliptos)
Até 14/06 (sábados e domingos), sábados a partir 18h e domingos dia todo

Paróquia Santa Teresa do Menino Jesus (Vila das Acácias)
Até 21/06 (sábados e domingos), a partir das 19h.

Paróquia Sagrada Família (Vila Ema)
Até: 21/06 (sextas, sábados e domingos), a partir das 19h30.

Paróquia Espírito Santo (Jd. Satélite)
De: 20 a 28/06 (sábados e domingos), a partir das 18h.

Paróquia Coração Eucarístico de Jesus (Novo Horizonte)
Dias:13 e 14/06, a partir das 18h

Paróquia Santa Luzia (Putim)
Até: 28/06 (sábados e domingos), a partir das 19h30.

Vicentinos (SSVP) do Jd. Paulista
De: 13 a 28/06 e de 4 a 12/07 (sábados e domingos), a partir das 18h30.

►LITERATURA

Dona Certeza
01/06, 9h. Kiara Terra conta a história de uma velhinha chamada Dona Certeza. Centro da Juventude, 3932-8600.

Chapeuzinho Vermelho
31/05, 10h30.O "Grupo Contações de Estórias", conta de forma divertida essa clássica história infantil. Centro da Juventude, 3932-8600.

Poeta da Casa
Até 30/06.A exposição traz imagens de poesias escritas por Erik Fernandes. Casa de Cultura Eugênia da Silva, 3907-0912 .

►MÚSICAS

André Marques Sexteto
12/06, 19h30. O pianista, compositor e arranjador tem como objetivo difundir as raízes da música brasileira.SESC, 3904-2000

Fotografias
13/06, 20h.Max gonzaga, cantor e compositor transforma suas melodias em crônicas.Casa de Cultura Julio Neme, 3926-1123

Homens de Melo
13/06,20h.A banda Joseense, traz músicas autorais inspiradas em grandes artistas brasileiros.Cine Santana, 3942-1227.

Xangai
13/06, 20h. Com 40 anos de carreira, o cantor traz um 14 obras no repertório de seu novo disco. SESC, 3904-2000

►OFICINAS

Memórias de São José
Todas as quintas-feiras, 14h às 16h. Tem como objetivo trocar vivencias e memórias sobre lugares da cidade. Casa do Idoso Norte, 3966-2360.

►TEATRO

Chuva constante
7/06, 21h. Dois policiais, se vêem envolvidos em uma série de acontecimentos que afetará suas vidas para sempre. Teatro Colinas, 3204-5236.

Mauricio Meirelles
Até 27/06, aos sábados, 23h59. O comediante traz o quadro " facebullying", sucesso da internet .

Não é você, sou eu
15/06, 14h e 19h.Descontentes com a vida na Argentina, um casal resolve se mudar para Miami.Casa de Cultura Cine Santana, 3942-1227.

Prefeitura de SÃO JOSÉ DOS CAMPOS Trabalho que faz a diferença

EXPEDIENTE

JORNAL DO CONSUMIDOR | Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, CEP 12209-530 | 2º subsolo | (12) 3947-8072 | jconsumidor@sjc.sp.gov.br

•**Assessor de Planejamento de Comunicação:** Odersides Almeida•**Diretora de Comunicação:** Deborah Costa
•**Editor:** Antonio Bibiano dos Santos•**Textos:** Antonio Bibiano dos Santos, Hernane Lelis, Marrey Júnior
•**Produtor gráfico:** Carlos Eduardo Torres•**Fotos:** Antonio Basilio, Claudio Capucho, José Aparecido,Roberto Faria•**Estagiário:** Vitor de Almeida