



Prefeitura de
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
Trabalho que faz a diferença

AGO | ANO 24 | Nº 979 | 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
2	3	4	5	6	7	8



**Sarau no Parque
Vicentina Aranha ao
som de Marcelo Taynara**

página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

CARRINHO DE BEBÊ SÓ COM SELO DO INMETRO



Terminou no dia 10 de julho o prazo para que o comércio se adequasse à regulamentação do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) para carrinhos infantis. O objetivo da medida é agregar mais segurança para as crianças. O processo de certificação compulsória dos carrinhos de bebê começou em 2012. Fiscais dos institutos de pesos e medidas estaduais foram orientados a iniciar a fiscalização no varejo imediatamente, visando coibir irregularidades. Fornecedores que comercializarem produtos sem o selo de identificação da conformidade do Inmetro e sem registro, inclusive importados, estarão sujeitos às penalidades previstas na Lei 9.933/99, com apreensão dos produtos irregulares e aplicação de multas que variam de R\$ 100 a R\$ 1,5 milhão. O consumidor que identificar algum produto irregular sendo vendido, pode denunciar à Ouvidoria do Inmetro. (veja ao lado)

Medida vale para produtos nacionais e importados. Comerciantes que desrespeitarem a norma poderão ser multados em até R\$ 1,5 milhão.

“Minha filha tem menos de um mês e acho importante que o carrinho tenha o selo de segurança. Assim posso deixá-la mais tempo no carrinho sem receios.”

Gizele Rizzo
Funcionária pública



O selo do Inmetro estabelece requisitos de segurança, especialmente quanto ao sistema de retenção (cintos de segurança), elementos tóxicos, propagação de chama nos tecidos utilizados, estabilidade, existência de furos que possam provocar retenção de partes do corpo e eficiência do sistema de freios e fechamento.



Mais informações
Inmetro



www.inmetro.gov.br



Ouvidoria
0800 2851818

“Solidariedade que aquece”. Colabore com a Campanha do Agasalho. Ligue 156



A difícil escolha por uma carreira

Não é uma decisão fácil, mas inevitável para quem quer se tornar um profissional. A escolha de uma carreira tem que ser feita numa idade na qual ainda não temos experiência de vida, nem autoconhecimento suficientes. Às vezes pode parecer uma tarefa impossível. Mas com algumas dicas simples, a decisão pode se tornar menos complicada.

1. Pesquise

E agora? Qual carreira escolher? Se você ainda não sabe que caminho seguir, pesquise. Leia sobre diversas áreas, sobre as universidades que te interessam, sobre os cursos que cada uma oferece, e sobre o que cada curso faz. Às vezes temos uma noção muito superficial de determinada profissão. É importante estudar as grades curriculares dos cursos que te interessam, e se você ainda não decidiu nem a área – ciências humanas, exatas ou biológicas – talvez esse processo auxilie.

2. Visite empresas

Outra maneira de conhecer melhor as áreas disponíveis é conhecendo o mercado de trabalho que aguarda o profissional depois de formado. É muito importante saber o que faz exatamente cada profissional, e as possibilidades que cada profissão oferece. Visitando empresas e vendo o mercado de perto, fica mais fácil perceber os prós e os contras de cada área.

3. Cursos de orientação profissional

Para os mais indecisos, diversas instituições oferecem cursos de orientação profissional. Esses cursos consistem em fazer um estudo pessoal do indivíduo, colocando-o em contato com seus próprios gostos, aptidões e talentos. Os cursos de orientação profissional em

geral facilitam a escolha do indivíduo, deixando ele perceber por si só as áreas com as quais mais se identifica.

4. Testes vocacionais

Os testes vocacionais são mais suples que os cursos de orientação, e geralmente são constituídos por perguntas elaboradas por psicólogos, que por um sistema de pontos definem as áreas mais adequadas para cada perfil. Existe uma variedade grande de testes vocacionais no mercado. Na internet é possível ter acesso a vários, mas é aconselhável que você procure um profissional para realizar um teste com maior confiabilidade.

5. Leia sobre carreira e mercado

Ler é sempre importante. Leia matérias sobre plano de carreira de cada área, possibilidade de crescimento de cada profissão, concorrência de mercado, média salarial, entre outras peculiaridades. É importante também saber o momento do mercado, as profissões do futuro e aquelas que estão ficando obsoletas.

6. Exercite o autoconhecimento

Talvez este seja o ponto mais importante para escolher uma carreira de sucesso. Você precisa se conhecer, saber no que é bom, conhecer os próprios talentos, o que gosta de fazer e aquilo que não gosta. É importante saber se você lida bem com pressão, ou se prefere um trabalho com maior planejamento, se quer viver na cidade

grande ou no interior. Todas as variáveis da sua vida interferem na sua escolha.

7. Converse com profissionais

Converse com profissionais que já estão no mercado, saiba da realidade da profissão, isso evita frustrações futuras. Conheça o dia a dia da profissão, quais são os problemas que estes profissionais precisam resolver, as possibilidades de crescimento dentro das empresas e analise se o dia a dia que essas pessoas levam te agrada.

8. Faça um intercâmbio

Caso seja possível, viaje e estude fora. Conhecendo pessoas e culturas diferentes você amplia sua noção de mundo e consequentemente suas possibilidades. Estudando fora você também desenvolve uma noção de mercado internacional e pode analisar o momento da sua profissão fora do país também.

9. Faça estágios

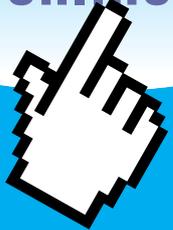
Se já estiver na faculdade, estagie em empresas diferentes, e caso ainda esteja na escola, há a possibilidade de trabalhar como menor aprendiz em diversas companhias. Dessa forma você pode conhecer o dia a dia de diversas profissões, o que te ajuda a escolher o próprio caminho.

10. Seja realista

Não adianta sonhar com uma carreira cara e de pouco retorno. Saiba que qualquer curso que você decidir fazer vai exigir investimento financeiro e dedicação. Por isso, analise sua situação financeira, suas possibilidades de mobilidade, suas aptidões e o retorno que a carreira vai te dar. Trace um plano para sua vida, e analise se daqui a 10 anos você conseguirá chegar aonde deseja se seguir determinada área. Se parecer possível, vá em frente. Se parecer difícil ou meio mirabolante, pense melhor. É o seu futuro que está em jogo. Boa sorte!



Aprenda online



Cursos gratuitos da Fundação Getúlio Vargas pela internet

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

AGENDA

► CONCURSOS

Advocacia Geral da União – AGU

Até 17/08. 84 vagas para o cargo de Advogado da União de 2ª Categoria. www.cespe.unb.br

BB Tecnologia e Serviços

Até 06/08. Diversas vagas e cargos. www.quadrix.org.br

SPDM

Até 2/08, Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM), 1.198 vagas, todos os níveis. www.spdmpais.org.br/site/municipio-de-sao-paulo.html

Cobra Tecnologia

Até 6/08, vagas para concurso e cadastro, nível médio e superior. <http://www.quadrix.org.br/concursopublico2015cobra.aspx>

Exército

Inscrições através do site www.esfcex.ensino.eb.br/esfcex

Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEX) - até 4/08.

Quadro de Capelães Militares- até 7/08. Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar - até 7/08.

Procuradoria da Fazenda Nacional

Até 10/08. Requisito: Possuir bacharelado em direito; estar inscrito na Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). www.esaf.fazenda.gov.br

Liquigás

Até 10/08, Liquigás, todos os níveis. www.cesgranrio.org.br/concursos/evento.aspx?id=liquigas0115

► MARINHA

Até 7/08, superior em medicina www.ensino.mar.mil.br/marinha/index_concursos.jsp?id_concurso=317

► CURSOS

In Company

Mais de 25 temas diferentes voltado para necessidades das organizações e profissionais de secretariado, assistentes e administrativos. Os cursos são realizados nas próprias empresas. Develop: www.develop.org.br

► CURSOS – ON-LINE

Adobe Illustrator

No Curso de Ilustrador, por meio de vídeo-aulas interativas a utilizar as principais ferramentas e recursos deste software. www.cursos24horas.com.br

► COREL DRAW

Por meio de vídeo-aulas interativas, passo a passo a passo a criar cartões de visitas, embalagens, entre outros. www.cursos24horas.com.br

Informática Básica

Ter conhecimento básico de informática é um requisito mínimo em informática. www.cursos24horas.com.br

[cursos24horas.com.br](http://www.cursos24horas.com.br)

Nutrição Esportiva

O Curso de Nutrição Esportiva pode ser feito tanto por Nutricionistas e Profissionais da área, que buscam se especializar. www.cursos24horas.com.br

► OFICINA

Nutrição

As sextas-feiras, às 9h. São workshops que visam incentivar práticas alimentares saudáveis. Gratuito. Univap. 3947-1000

► PALESTRAS

Microempreendedor individual

Dia 12/08, das 15h às 17h, a Prefeitura, em parceria com o Sebrae, promove palestra gratuita sobre o Estatuto de Microempreendedor Individual (MEI), no Paço Municipal (Rua José de Alencar, 123 - Vila Santa Luzia, Centro). Incrições: 08005700800.

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira

• Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pque. Santos Dumort
• 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

Guia "Bata na Porta Certa" orienta sobre unidades de saúde

A Prefeitura lançou o guia "Bata na Porta Certa". O objetivo da Secretaria de Saúde é reordenar o fluxo de atendimento da rede municipal de saúde do município, orientando a população sobre qual unidade de atendimento procurar em diferentes situações.

O material já começou a ser distribuído de casa em casa, em toda a cidade. Quem não receber, pode retirar o exemplar na UBS (Unidade Básica de Saúde) mais próxima. O guia tem 35 páginas e um formato prático para carregar no bolso (10,5 cm x 15 cm). Sinalizado com as cores da classificação de risco, ele é autoexplicativo.



PÁGINAS AZUIS

Informações sobre o atendimento básico: o que é, suas principais ações e quais são as unidades de referência para quem precisa desse tipo de atendimento. No caso, as 41 UBS e as três Unidades de Saúde da Família (USF) espalhadas pela cidade.

PÁGINAS VERDES

Informações sobre as unidades de tratamento especializado. Aquelas em que, para ser atendido, o paciente precisa ter sido encaminhado por uma UBS ou USF. Entram nessa classificação 17 unidades, entre elas a Unidade de Especialidade de Saúde (UES), os Caps (Centro de Atenção Psicossocial), unidades de reabilitação, laboratório, Farmácia Cidadã, Projeto Casulo, Coas (Centro de Orientação e Apoio ao Soropositivo) e CRMI (Centro de Referência de Moléstias Infeciosas).

PÁGINAS AMARELAS

Explicam o que é urgência e quais situações se enquadram como tal. Também dá o endereço e telefone das sete UPAS (Unidades de Pronto-Atendimento) espalhadas pela cidade.

PÁGINAS VERMELHAS

Quando se deve bater na porta de um hospital está explicado nas páginas vermelhas do guia, com os endereços dos hospitais: Hospital Clínicas Sul e Hospital Municipal. As páginas vermelhas também destacam o SAMU, com uma breve explicação de como utilizar o serviço e em que situações chamar.

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

A Receita é Sua

SOPA DE ABOBRINHA COM ALHO PORÓ

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



INGREDIENTES

1 cebola, 1 dente de alho picado, 4 abobrinhas, 2 alhos-porós, 4 tabletes de queijo fundido light, 1 colher de sopa de óleo vegetal, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, o alho, a abobrinha e o alho-poró. Acrescente 750 ml de água e cozinhe por 20 minutos. Deixe esfriar e bata no liquidificador com os tabletes de queijo fundido light. Se desejar, adicione cheiro verde picado, pimenta-do-reino, queijo ralado light.

Colaboração: Sandra Minari

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 Pimentearas)
• 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

Lazer & Cultura

Sarau no Parque Vicentina Aranha ao som de Marcelo Taynara

O músico Marcelo Taynara será a atração do Sarau "A Poesia do Folclore", neste sábado (8), às 15h, na Sala Reginaldo Poeta (Rua Eng. Prudente Meirelles, 302 – Vila Adyana). A entrada é gratuita. O sarau, do projeto Leitura Livre da Fundação Cultural Cassiano Ricardo, tem como objetivo homenagear o Mês do Folclore,

que é comemorado em decorrência do Dia do Folclore, em 22 de agosto. São convidados poetas, músicos e artistas para valorizar e celebrar as diversas expressões do folclore brasileiro. Marcelo Taynara nasceu em Conceição das Alagoas (MG). Autodidata, iniciou-se na música aos dez anos de idade, tocando

bateria e cantando em bandas de bailes, viajando por grande parte do Brasil e da América Latina. Suas composições trazem os elementos de sua descendência negra e indígena, a influência do Clube da Esquina, do Congado e das diversas tendências da música contemporânea. Uma das características mais marcantes são suas imitações de pássaros, além da representação de suas raízes com cachoeiras, bichos silvestres e outros sons da natureza e de percussão. Taynara lançou em 2014 o seu sexto disco, intitulado "Marcelo Taynara e Banda Outubro Ao Vivo na Praça Da Concha Acústica", gravado em Uberaba MG. O Projeto Leitura Livre é uma iniciativa da Fundação Cassiano Ricardo para fomentar o hábito da leitura nos espaços públicos da cidade, oferecendo mais de 1.800 obras, como livros, revistas e gibis.



Maria Romano/Divulgação

O cantor Marcelo Taynara

Visite o Memorial Aeroespacial Brasileiro (MAB), no DCTA

De terça a quinta, das 8h às 17h e às sextas, das 8 às 12h e, sábados, domingos e feriados, das 9 às 17h. 3947-3046

AGENDA

► Centro da Juventude

02/08 (domingo), 10h30. Biblioteca – Piquenique de Leitura – Selo Postal Brasileiro. Entrada Franca.

03/08 (segunda-feira), 20h. Espaço Quiosque – Trio Encantado – Show. Entrada Franca.

09/08 (domingo), 10h30. Biblioteca. Piquenique de Leitura – Povos Indígenas. Entrada Franca.

10/08 (segunda-feira), 20h. Espaço Quiosque – Two Zé – Show. Entrada Franca.

► Cinema

Inside Llewlyn Davis

02/08. A trajetória de Llewlyn Davis, que tenta fazer carreira como músico de folk na Nova York dos anos 1960. SESC, 3904-2000

Retorno à Itaca

09/08, 18h. Cinco amigos se reúnem para celebrar o retorno de Amadeo, após 16 anos de exílio. SESC, 3904-2000

► Circo

Quiprocó

09/08, 16h30. O palhaço surge para sua apresentação, mas está só, seu companheiro não apareceu. SESC, 3904-2000

Show da Percha

02/09, 16h30. Esse espetáculo

apresenta a percha, um dos mais antigos e tradicionais equipamentos circenses. Sesc, 3904-2000

► Exposição

A vila do Chaves

Até 2/08. Relembre os melhores momentos de Kiko, Dona Florinda, Chiquinha, Seu Madruga, e o garoto chaves. Vale Sul Shopping, 3321-0900.



Exposição de Robótica

Até dia 02/08. Estarão expostos dez robôs, construídos pela equipe que faz parte do Projeto Cephatron, do Cephas. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090.

Fachadas de Eugênio de Melo

Até 31/08. Exposição de fotos das fachadas de casas antigas de Eugênio de Melo feitas há quase duas décadas. Rancho do Tropeiro, 3905-1855.

Personagens da APA SFX

Até dia 10/08. Os trabalhos mostram o poder da natureza, em conjunto com

personagens da Serra da Mantiqueira. Centro da Juventude, 3932-8600

► Literatura

Tesouros do Vale

Durante agosto. Distribuição do fanzine produzido por aprendizes com orientação de Carlos Rodrigo e Tina Lemos. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

Sala de Leitura

Terça, quinta, sexta e finais de semana, das 10h às 12h e das 13h às 17h. A sala conta com um acervo de 800 livros. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090.

► Música



Bala de Troco

07/08, 19h30. A banda surgiu com o objetivo de tocar música dançante, suingada, resultado de tudo o que seus integrantes ouviam. SESC, 3904-2000

Ciclo das Quintas

02/08, 19h. Anderson Delavéquia convida renomados músicos do Vale do Paraíba para um show instrumental.

Casa de Cultura Cine Santana, 3942-1227

► Teatro



A Saga de Dom Caixote

02/08, 15h. De tanto ler livros de cavalaria, um ingênuo fidalgo começa a acreditar que é de verdade um cavaleiro andante. SESC, 3904-2000

Dani Black

08/08, 18h. O cantor e compositor apresenta em turnê nacional seu novo álbum Dilúvio, com canções autorais. SESC, 3904-2000



O Fantástico Laboratório do Prof. Percival

1 e 2/08, 16h.. O espetáculo estabelece um jogo constante com a plateia. O engraçado Professor Percival, em seu laboratório. Teatro Colinas, 3204-5235.

Murilo Couto

Sábados de Agosto, 23h59. O comediante aborda sua saída de Belém e a sua adaptação em outras cidades. Teatro Colinas, 3204-5235.

Não Sou Bistrô

2/08, às 19h. Uma mistura de gastronomia e teatro, a comédia conta a história de um badalado Chef da gastronomia Catalã. Teatro Colinas, 3204-5235.

Vassilisa, a Sabida

09/08, 15h. Baseada em um conto russo, Vassilisa é a história de uma heroína, que forçada por sua madrasta. SESC, 3904-2000.

► Palestras

Aleitamento materno

O Hospital Antoninho da Rocha Marmo promove palestras sobre aleitamento materno de 03 a 06/08 destinado a gestantes, pais e profissionais da saúde. Inscrições 3797-0777 ramais 0850 e 0851.