



Prefeitura de
SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
Trabalho que faz a diferença

AGO | ANO 24 | Nº 981 | 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
16	17	18	19	20	21	22



**Venha para o
aniversário de São
Francisco Xavier**

página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

VENÇA A OBESIDADE E VIVA MELHOR

Segundo pesquisas, somente no Brasil, quase metade da população (48%) está acima do peso. E, 15% são considerados obesos



AO AR LIVRE

Gratuitas, e monitoradas por instrutores em determinados períodos, as academias ao livre da Prefeitura são ótimas opções para quem quer se movimentar, melhorando a qualidade de vida. No dia 11, foi inaugurada a unidade do Parque Novo Horizonte (foto abaixo). Agora, já são 122 espaços públicos desses em todos os cantos da cidade.



Por trás desse problema de saúde pública existe um grande mercado de produtos que prometem maravilhas desde a redução de peso em tempo recorde e ainda cosméticos e procedimentos estéticos de todo tipo para esse fim. São produtos e procedimentos possíveis. Porém, desde que sejam por meio de empresas idôneas e com devida autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Se você está nesse grupo do sobrepeso ou da obesidade, o correto é, primeiramente, fazer uma consulta médica para saber quais são suas reais necessidades e o caminho a seguir, inclusive com relação a medicamentos.

MUDANÇA DE HÁBITOS - A

mudança de hábitos é importante para a forma física – e também para a saúde mental. Nunca é tarde para começar. A prática regular de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação saudável, de três em três horas, por exemplo, são atitudes que vão gerar bons resultados, inclusive contra a hipertensão arterial, entre outros benefícios. Isto deve ser feito não apenas por motivos estéticos, mas, principalmente, por questões de saúde.

CRIANÇAS - O número de casos de obesidade infantil, por sua vez, quadruplicou nos últimos 20 anos segundo dados oficiais (em 1991, 4% dos meninos estavam acima do peso, contra os 16% atuais; em meninas, esse número escalou de 3%, em 1991, para 12% em 2011). Ou seja, as crianças também precisam de muita atenção para não desenvolverem doenças futuras.

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

Aprenda online



Cursos gratuitos da Fundação Getúlio Vargas pela internet

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



Precisa de crédito para empreender?



BANCO DO EMPREENDEDOR JOSEENSE
3923-4363 | www.bejcredito.com.br

Empretec capacita pequeno empreendedor

O Sebrae-SP -, Escritório Regional São José dos Campos promove no dia 18/08 mais um curso de formação e capacitação para empreendedores. Trata-se do Empretec, um curso gratuito de seis dias, credenciado pela ONU e aplicado no Brasil exclusivamente pelo Sebrae, voltado para o desenvolvimento dos empreendedores. Segundo o Sebrae, o Empretec pode proporcionar a seus participantes a melhoria no desempenho profissional, aumentando assim as chances de sucesso empresarial.



Público-alvo
Microempreendedor, micro e pequenas empresas

Local
Sebrae/SJCampos, Rua Humaitá, 227, centro

Informações e inscrições
 0800 570 0800

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

Aeronáutica
Até 24/08. 298 Vagas para diversas o Curso de Formação de Sargentos da Aeronáutica. www.fab.mil.br e www.eear.aer.mil.br

Câmara Municipal Campos de Jordão
Até 31/08. Ao todo são 18 vagas para diversos níveis de escolaridade. www.midiadconcursos.com.br

Instituto Militar de Engenharia (IME)
Até 15/08. Curso de Formação e Graduação. www.ime.eb.br

Marinha
Até 20/08. Diversas vagas e cargos. www.ensino.mar.mil.br e www.ingressona-marinha.mar.mil.br

STJ
Até, 19/08. Superior Tribunal de Justiça abre 65 vagas em concurso pela Cespe/UnB, para Analista e Técnico Judiciário. www.cespe.unb.br

► CURSOS

Receitas em panela de pressão
21/08, 7h30. Pão de ervas, pudim de coco, lentilha com linguiça e legumes, arroz integral, entre outras receitas.

SESI, 3919-2000.
Festa saudável
20, 26 e 27/08. Sucos, muffins salgados e doces, pastel no palito. SESI, 3919-2000.

Receitas sem Glúten
28/08. Panquecas de carne, crumble de maçã, bolo de coco e pão integral. SESI, 3919-2000.

Curso Livre de Comunicação
Dia 17, das 17h30 às 21h30. Dinâmicas, vídeos e atividades envolvendo a comunicação. SESI, 3919-2000.

Curso de gestante
De segunda a sexta-feira, das 8h às 11h, gratuito, Pça Ascanio Brandão, 01 Jd. S.Dimas (Catedral S.Dimas), 3322.0543.

Fusing glass: a arte do vidro
Início: 13/08 (quinta-feira), 17h. Módulo introdutório de modelagem de vidro. SESI, 3919-2000.

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

Na Medida: Marketing
24 a 27/08, 18h. Este curso foi desenvolvido com o propósito de exemplificar o

entendimento do marketing. SEBRAE-SP-SJC, 3922-2977

Brigadeiro gourmet
24 a 28/8, 14h. Este curso tem o objetivo de proporcionar aos participantes preparar brigadeiros tradicionais e gourmet, utilizando ingredientes diferenciados. SENAC, 2134-9000.

Organização de Eventos
1/8 a 26/9, 9h ou 3 a 12/8, 18h. O curso tem como foco a avaliação crítica, prospecção de novos clientes, demandas do mercado e novas necessidades. SENAC, 2134-9000.

Administração de Restaurantes e Bares
7/8 a 25/9, 18h30. Este curso capacita o aluno para planejar as diversas etapas de implantação e administração de empreendimentos gastronômicos. SENAC, 2134-9000.

Cupcakes
31/8 a 11/9, 13h30. Este curso tem o objetivo de proporcionar aos participantes aprender a preparar cupcakes. SENAC, 2134-9000.

Configuração de computadores
Montagem e Manutenção de Computadores. www.cursos24horas.com.br

Drenagem linfática
Conheça e saiba aplicar as técnicas de

Drenagem Linfática. www.cursos24horas.com.br

Informática Básica
Ter conhecimento básico de informática é um requisito mínimo em informática. 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

Marketing de relacionamento
Aprenda as melhores técnicas de relacionamento com clientes e fornecedores. www.cursos24horas.com.br

Atendimento ao cliente
17 e 18/08, 18h. Oficina com o objetivo de demonstrar ao empresário como atendimento ao cliente. SEBRAE-SP-SJC, 3922-2977.

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

Seminário
19/08, o Sebrae-SP promove seminário sobre gestão de negócios que tem como objetivo de criar alternativas para manter a competitividade. Inscrições gratuitas, 0800-570-0800 ou 3922-2977.

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

Corredor da Astronautas vai melhorar fluidez do trânsito

Começa nesta segunda-feira (17) o funcionamento das faixas exclusiva e preferencial para ônibus na Avenida dos Astronautas, no sentido centro bairro. O sentido contrário continuará tendo somente faixa preferencial para ônibus. A faixa exclusiva foi implantada pela Prefeitura para garantir ganhos operacionais ao transporte público e também ao trânsito. Isto vai beneficiar os moradores dos bairros do Jardim da Granja, Jardim Uirá, Jardim Souto e região. A via recebe um fluxo de 40 mil veículos diariamente e grande parte desta demanda é formada pelo transporte coletivo, que atende a mais de 35 mil trabalhadores nas empresas e instituições instaladas na região, como Embraer, Aeroporto e o Inpe.



Foram realizadas obras no trecho para implantação da faixa exclusiva

O QUE MUDA

Criação de uma faixa exclusiva de 3,5 quilômetros para ônibus do transporte público/fretado e vans (Alternativos) na Av. dos Astronautas.

■ SENTIDO ÚNICO

Funcionará somente no sentido centro- bairro

■ HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Somente de segunda à sexta-feira, das 6h às 8h, e das 16h às 18h. Nos demais horários, a circulação permanecerá livre para todos os veículos.

Cidade & Cidadania

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

Aquarius ganha acesso para Anel Viário e a Via Oeste

A Prefeitura iniciou as obras que vão garantir a interligação do Jardim Aquarius à Via Oeste e ao Anel Viário. A primeira fase dessa ligação já está implantada com o prolongamento da Rua Armando de Oliveira Cobra até a Avenida Florestan Fernandes. São 120 metros de extensão, com calçada, e que se iniciará após a rotatória, paralela à Rua Rodrigues Reis Tuy, que permite o acesso ao bairro a partir da Avenida Jorge Zarur. O investimento é de cerca de R\$ 295 mil nos trabalhos. Os trabalhos beneficiarão os cerca de 12 mil moradores do bairro. A obra deverá estar totalmente concluída em 45 dias.



A Receita é Sua

SALADA DE QUINOA COM MANGA

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



INGREDIENTES

200 g de quinoa, 2 pés de rúculas, 4 talos de folhas de beterrabas, 1 pé de alface, 50 g de passas de uvas, 1 dente de alho esmagado, 1 cebola média cortada em tiras finas, 1 manga madura cortada em cubos de 1 cm, 3 colheres de sopa de mostarda, vinagre de maçã a gosto, 2 folhas de louro, azeite de oliva, 1 colher de sopa de mel. Pode-se acrescentar castanha do Pará.

MODO DE PREPARO

Higienize todos os ingredientes frescos. Coloque a quinoa de molho em 400 ml de água por 5 minutos e depois escorra. Coloque para ferver 800 ml de água temperada com as folhas de louro e sal. Quando levantar fervura, adicione a quinoa e deixe fervendo em fogo baixo com a panela tampada por 15 min. Desligue o fogo e aguarde 5 minutos, Reserve e deixe esfriando. Em um recipiente, coloque as folhas de alfaces rasgadas, as folhas de rúculas, os talos de beterrabas cortado em pedaços de 2 cm, a manga, a quinoa e as uvas-passas. Tempere com azeite de oliva, vinagre, sal, pimenta-do-reino, mel e mostarda e misture. Sirva a salada fria.

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

São Francisco Xavier comemora 123 anos

O mês de agosto terá uma programação variada em comemoração aos 123 anos de São Francisco Xavier, distrito de São José dos Campos. Viola, exposição, corrida, orquestra, coral e shows com Ludmila Mazucatti e Sacode a Poeira, fazem parte dos destaques da programação. A data oficial de aniversário é 16 de agosto, mas as festividades já começaram dia 7 de agosto.

A programação da Prefeitura conta com as parcerias da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (FCCR) e a Associação Joseense para o Fomento da Arte e da Cultura (AJFAC). A coordenação é da Assessoria de Eventos Oficiais da Prefeitura.



PROGRAMAÇÃO

Domingo (16/08)

8h – 4Seasons MTB – Copa Inverno de Mountain Bike

Largada: Praça Cônego Antônio Manzi

• Sexta-feira (21/08)

20h15 – Apresentação da Orquestra de Viola Caipira da FCCR

22h – Show com Ludmila Mazucatti

Local: Praça Cônego Antônio Manzi

• Sábado (22/08)

10h às 16h – Brinquedos Infláveis e Rua de Lazer

20h15 – Show com Cia de Bonecos do Gamit

22h – Show com a Banda Sacode a Poeira

Local: Praça Cônego Antônio Manzi

• Domingo (23/08)

9h – Missa em comemoração ao aniversário do distrito

Local: Igreja São Sebastião (Largo São Sebastião)

11h – Orquestra Sinfônica de São José dos Campos (AJFAC)

Local: Praça Cônego Antônio Manzi
3º Encontro de Corais “Vozes na Mantiqueira” (FCCR)

Sexta-feira (28/08), às 20h

Sábado (29/08), às 15h e 20h

Domingo (30/08), às 10h

Local: Praça Cônego Antônio Manzi

• Domingo (13/09)

8h – Corrida de Aniversário de São Francisco Xavier

Local: Praça Cônego Antônio Manzi

AGENDA

► Cinema

Casa Grande

16/08, 18h. Jean é um adolescente rico que luta para escapar da superproteção dos pais, secretamente falidos.

Interestelar

22/08, 19h. O filme vencedor do Oscar de melhores efeitos visuais, narra a história de um grupo de astronautas. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090

► Crianças

Quintal de Brincadeiras

Todos os sábados e domingos. Espaço para experiências lúdicas e vivências motoras. SESC, 3904-2000.

► Dança

A cara do Brasil

Dia 23/08, às 16h30. Por meio do som dos tambores, as pessoas são convidadas a participar de um cortejo. SESC, 3904-2000.

Sambada de Cavalo Marinho

Dia 30/08, às 16h30. A Veia do Bambu, o Padre, e o boi são algumas figuras que trazem em seus trajes, como é chamada a dança. SESC, 3904-2000.

► Exposição

Canteiros de obras

Até 18/09. Panorama dos trabalhos de Claudio Tozzi, do início de sua carreira na década de 60. SESC, 3904-2000. Exposição FEA-PER-CURSOS – MMXV

Até 29/08, das 8h às 22h. Mais de 50 trabalhos que utilizam variadas técnicas e retratam, a natureza e o cotidiano. Centro Cultural Clemente Gomes, 3924-7300.

Releitura de Brincadeiras de criança Até 28/08. Traz oito desenhos feitos com giz pastel do artista Celso Jardim. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

Telescópios

21 a 23/08. Exposição de telescópios do Parque Vicentina Aranha. 3911-7090.

► Literatura

Café com Lobato

21/08, 8h30. O grupo mediado por Roberval Rodolfo debate conto Negrinha de Monteiro Lobato. Biblioteca Cassiano Ricardo, 3921-6330.

Encontro Filosófico: Astrofísica e o

nosso dia a dia

27/08, 19h30. Neste encontro será discutido como os eventos ao nosso redor influenciam em nosso modo de vida. Pq. Vicentina Aranha, 3911-7090.

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.

Sarau Assombroso

17/08, 19h. Contos de assombração, lendas urbanas, cantigas e escritores fantásticos. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

► Música

Antonio Madureira, Ivanildo

Vilanova e Cássio Nobre

18/08, às 20h. Violas do Nordeste reconhecida como acompanhadora dos repentistas e sonoridade nordestina. SESC, 3904-2000.

Sidnei Duarte, Rodolfo Vidal e

Maurício Ribeiro

19/08, às 20h. Violas Singulares com suas peculiaridades e suas claras referências regionalizadas, como a viola de cocho. SESC, 3904-2000.

Levi Ramiro e Paulo Freire

20/08, às 20h. Violas Caipiras a que mais se projetou difundindo o repertório das duplas de cantadores da região Sudeste. SESC, 3904-2000.

Fernando Deghi e Marcus Ferrer

21/08, às 21h. Violas em Concerto vem ampliando sua presença nos espaços destinados à música clássica desde a

década de 1960. SESC, 3904-2000.

Engenharia Sertaneja

18/08, 20h. A banda convida todos para dançar os clássicos e modernos sertanejos. Centro da Juventude, 3932-8600.

Farufino

Dia 21, sexta, às 19h30. O conjunto surgiu em São Paulo no período em que houve uma grande revalorização do Samba de Raiz. SESC, 3904-2000.

Grupo Tempo de Senzala

19/08, 12h. Grupo de capoeira de Guarulhos que mistura arte marcial e música. Praça do sapo.

Levi Ramiro e Paulo Freire

20/08, 20h. Sonora Brasil - Projeto temático com objetivo de formação de público para música acústica e de câmara brasileira. SESC, 3904-2000.

Nadhyia Farid

24/08, 20h. A cantora, compositora e violonista de Taubaté, não se prende somente a um estilo musical. Centro da Juventude, 3932-8600.

Roda de Viola

25/08, 19h. Seu Zé da Viola e aprendizes apresentam repertório selecionado da música caipira. Casa de Cultura Chico Triste, 3929-7559.

Virgínia Rodrigues

22/08, 20h. A cantora lança o seu quinto álbum, com ressonâncias da diáspora negra e matrizes africanas, numa leitura própria. SESC, 3904-2000.

Zico Lima

23/08, 10h30. O cantor traz a influência de MPB, Rock, Pop, Blues, Reggae para o seu show. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090.

► Teatro

O Pequeno Mundurucu

23/08, 15h. A Peça narra as aventuras do índio menino Karú-Bempô, que enfrenta muitos perigos. Arena Pq. da Cidade.

Murilo Couto

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

Um Mar de Muda Euforia

22/08, 21h. A peça narra os momentos cruciais de uma personagem que passa pelos tormentos de um corpo paralisado. Teatro da Rua Eliza, Jd. São Dimas.

Uma História Torta

20/08, 14h. Duas amigas completamente diferentes se encontram para brincar, ouvir e criar histórias juntas. Casa de Cultura Eugênia da Silva, 3907-8024.