



Prefeitura de

**SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS**

Trabalho que faz a diferença

MAI/JUN | ANO 24 | Nº 1004 | 2016

D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

**Prédio da Tecelagem
Parahyba é cedido
ao município**

| página 4

JORNAL DO CONSUMIDOR

DIETA PARA HIPERTENSOS

Com o declínio da temperatura, aumenta a necessidade do organismo por mais alimentos. Mas é preciso cautela, principalmente para quem é hipertenso.

O excesso de peso é um dos principais fatores causadores de pressão alta, elevando em até seis vezes o risco de manifestar a hipertensão. Por isso, quem é hipertenso precisa controlar a dieta, principalmente em relação ao sal, gorduras e álcool.

Com as temperaturas mais baixas, temos mais fome e isto oferece riscos se a alimentação não for controlada, principalmente aos hipertensos. O sal é um dos principais inimigos do coração, principalmente das pessoas hipertensas.

Além do devido equilíbrio na alimentação, é necessário manter um estilo de vida saudável, evitando o tabagismo e praticando exercícios físicos regularmente.

O CORAÇÃO AGRADECE

- ▶ O sal age como uma esponja, retendo líquidos nos tecidos e aumentando a pressão arterial. Por isso, não exagere.
- ▶ A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de três a quatro gramas de sal por dia, quantidade que já existe nos próprios alimentos.
- ▶ Substitua o sal por temperos naturais como ervas, salsinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjeriço, coentro e cominho.
- ▶ Evite carnes gordurosas, principalmente embutidos (linguiça, paio, salsicha, tocinho defumado).
- ▶ Evite conservas como pickles, azeitona, patês e palmito e enlatados como extrato de tomate, milho e ervilha.
- ▶ Evite carnes artificialmente salgadas como bacalhau, charque, carne-seca e defumados.
- ▶ Dê preferência aos queijos brancos como ricota, frescal e cottage nas versões sem sal.
- ▶ Prefira peixes, frango sem pele ou carnes magras. Prepare-os grelhados ou assados.
- ▶ Prefira leite e iogurte desnatados
- ▶ Evite creme de leite, manteiga, margarina, iogurte integral, queijos cremosos e maioneses.
- ▶ Modere o consumo de ovos e evite frituras.
- ▶ Evite açúcar e doces.
- ▶ Use óleos vegetais (girassol, milho, soja, canola, azeite de oliva)

Fonte: Fundação Proteste

Precisa de crédito para empreender?



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

Prefeitura tem nova série de palestras sobre MEI



A Prefeitura de São José dos Campos está recebendo um novo ciclo de palestras sobre as vantagens do MEI (Microempreendedor Individual), uma ação da Secretaria de Desenvolvimento Econômico e da Ciência e Tecnologia e do Sebrae-SP, iniciada em 2015. O objetivo é capacitar os empreendedores para atuarem legalmente e usufruírem

das vantagens do sistema Microempreendedor Individual. A entrada é gratuita. Ministradas por técnicos do Sebrae-SP, da Sala do Empreendedor e do Departamento da Receita da Prefeitura, as palestras serão realizadas uma vez por mês, sempre na quarta-feira, das 15h às 17h, no auditório térreo do Paço Municipal (Rua José de Alencar, 123 - Vila Santa Luzia).

ATIVIDADE FORMAL

Serão abordados durante as palestras temas como as condições para se tornar um MEI, como fazer a inscrição, as atividades admitidas, a tributação e a nota fiscal eletrônica. Depois da palestra, os participantes poderão tirar suas dúvidas em um bate-papo informal.

Os participantes ainda terão a oportunidade de conhecer mais detalhes sobre a Trilha do Empreendedor, um evento realizado pelo Sebrae-SP com o apoio institucional da Prefeitura. Também está previsto um talk show com empresários sobre o tema: 'Caminhos para o sucesso'.

Inscrições



0800 570 0800

OPORTUNIDADE

▶ CONCURSOS

FERSB de Bauru - SP

Até 07/06. 415 vagas para profissionais de todos os níveis de escolaridade. www.quadrix.org.br

Espcex

Até 28/06. (Exército), 440 vagas para curso de nível superior. www.espcex.ensino.eb.br

Prefeitura de Lavrinhas - SP

Até 31/05. 20 vagas para diferentes níveis de escolaridade. Inscrições: Sede da Prefeitura Municipal de Lavrinhas.

Organização do Aluno Consciente

Até 08/06. 400 vagas para realização do Censo Estudantil 2016. www.vunesp.com.br

UNIFESP

Até 29/06. Vagas para professor de Magistério Superior. www.unifesp.br

Prefeitura de Piedade

Até 05/06. Vagas para diferentes níveis de escolaridade. www.rhsconsult.com.br

▶ CURSOS

Gestão

31/05. Gestão de Recursos Humanos de Hotéis, Restaurantes Bares e Similares. Sinhores, 3922-4977.

Na medida - Marketing

Elaboração de planos de marketing para divulgação de empresa, aumento de vendas, entre outros. Sebrae, 3519-4810.

Senac - 2134 - 9000

▶ Soluções Autodesk

Até 30/06. Palestras, oficinas e mesa-redonda sobre softwares da área de computação gráfica.

▶ Técnico em Logística

Forma profissionais com competências para atuar e intervir em seu campo de trabalho.

▶ Formação básica em fotografia

Uso inteligente dos mecanismos essenciais de uma câmera fotográfica digital manual.

▶ Contabilidade Geral

Capacitação na área contábil, base-

ando-se na legislação vigente e nas melhores práticas contábeis.

Gestão

31/05. Gestão de Recursos Humanos de Hotéis, Restaurantes Bares e Similares. Sindicato Sinhores, 3922-4977.

Na medida - Marketing

Elaboração de planos de marketing para divulgação de empresa, aumento de vendas, entre outros. Sebrae, 3519-4810.

Senac - 2134 - 9000

▶ Soluções Autodesk

Até 30/06. Palestras, oficinas e mesa-redonda sobre assuntos referentes aos softwares da área de computação gráfica.

▶ Técnico em logística

Forma profissionais com competências para atuar e intervir em seu campo de trabalho.

▶ Básico em fotografia

Prepara o aluno para o uso inteligente dos mecanismos essenciais de uma câmera fotográfica digital manual.

▶ Contabilidade geral

Capacita o aluno para atuar na área contábil, baseando-se na legislação vigente e nas melhores práticas contábeis.

▶ VESTIBULARES

CEPHAS

Até 12/06. Cursos de administração, edificações, eletrônica, mecânica e química. <http://www.cephas.org.br/>

Instituto Federal de Educação

Até 05/06. Cursos de técnico em automação industrial, técnico em eletrotécnica e técnico em mecânica, em São Paulo. www.cetroconcursos.org.br/ifs

FATEC

Até 09/06. <http://migre.me/tH97q>

FEI

Até 01/06. <http://goo.gl/gRvno2>

INSPER - SP

Até 31/05. <http://www.insper.edu.br/vestibular/>

ESPM - SP

Até 17/06. <http://goo.gl/ISN8Xc>

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira

- Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pq. 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 Castanheira • 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



NÃO DÊ ESPAÇO PARA O MOSQUITO.



29 de maio
a 12 de junho

3

Cidade & Cidadania



Obras do Novo Centro chegam à Praça da Matriz e Nove de Julho

A Avenida Nove de Julho e a Praça Padre João (Matriz) começaram a receber as obras de modernização e revitalização do projeto Novo Centro.

As intervenções têm o objetivo de garantir a criação de mais espaços de convivência e lazer no município, com melhoria na qualidade de vida dos moradores e fomento das atividades comerciais.

A Praça Padre João, um

importante eixo que conecta a Avenida São José, o Terminal Central, o Mercado Municipal e o Calçadão, será reurbanizada com novo paisagismo para receber os munícipes com conforto e segurança.

Os trabalhos vão começar pela troca e nivelamento do piso e implantação de novos equipamentos como bancos e bicicletários. O chafariz será recuperado e ganhará nova iluminação.

NOVE DE JULHO

O projeto de requalificação da Avenida Nove de Julho, uma das principais vias do centro expandido de São José, contempla uma intervenção de 1,3 quilômetro, com implantação de ciclovia e novas áreas de passeio.

O canteiro central será realocado, preservando as árvores do local. No trecho ao lado do Parque Vicentina Aranha, será instalado um "pocket park", um espaço com mobiliários e paisagismo, que renovam e ampliam a oferta de espaços públicos.

NOVO CENTRO

O Novo Centro foi projetado pela Prefeitura para requalificar e modernizar a região central de São José. Já estão em obra as Avenidas São José e Madre Tereza, Rua Rui Dória e Travessa João Dias. As obras foram iniciadas em 14 de março.

O cronograma prevê que a primeira etapa seja concluída em julho. O investimento da Prefeitura no é de R\$ 8,6 milhões, uma economia de 11% em relação ao valor previsto no edital da obra.

Mande o entulho para o lugar certo.

Utilize os PEVs

Confira os locais

www.sjc.sp.gov.br/pev

Ligue 3945-9515

A Receita é Sua

RECEITAS JUNINAS - CUSCUZ DE PANELA

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



INGREDIENTES:

1 xícara de óleo, 1 cebola picadinha, 1 dente de alho picadinho, 1 colher de sopa cheia de salsinha picada, 2 folhas de louro pequenas, 1 pitada de sal, 1 pimenta vermelha picada (opcional), 1 caixa de molho de tomate, 5 xícaras de chá de água quente, 1 lata de ervilha lavada e escurrida, 2 ovos cozidos picados, 4 azeitonas pretas sem caroço, 3 latas de sardinha em óleo, sal a gosto e 400grs de farinha de milho.

MODO DE PREPARO:

Coloque o óleo em uma panela grande e funda. Frite a cebola, o alho, os louros, salsinha, sal, pimenta e por fim o molho de tomate. Refogue bem e em coloque a água. Deixe ferver por 2 minutos, então coloque as ervilhas, ovos, azeitonas, sardinhas e sal. Misture bem. Com o fogo ainda ligado, coloque a farinha de milho aos poucos, mexendo sem parar. Desligue somente quando estiver bem misturado e antes de engrossar muito. Unte com óleo um pirex grande retangular, despeje a massa, assentando-a bem e alisando em cima. Deixe esfriar completamente antes de cortar. Se preferir decore com flores de tomate e ovos cozidos cortados em cortador de ovos.

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 • 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



Prédio da Tecelagem Parahyba é cedido ao município

Por meio de um decreto do governo do Estado, a Prefeitura de São José dos Campos recebeu o direito de Permissão de Uso para o complexo da antiga Tecelagem Parahyba, ao lado do Parque da Cidade, Roberto Burle Marx, em Santana, região norte. No local funciona a sede da Fundação Cultural Cassiano Ricardo.

A assinatura do decreto foi resultado de intensa mobilização por parte da Prefeitura e de lideranças do setor cultural do município.

PATRIMÔNIO

O prédio da Tecelagem Parahyba integra o patrimônio histórico, cultural e arquitetônico de São José dos Campos. Com a assinatura do decreto e o posterior aval da Procuradoria Geral do Estado, o município passará a ocupar e conservar todos os 55 mil metros quadrados de área construída do complexo. Sobre patrimônio histórico da cidade, a Prefeitura está restaurando também as estações de trem de Eugênio de Melo e da Vila Maria, além das obras de reforma e restauro do Cine Teatro Benedito Alves.

No mês passado, o município chegou a receber ordem para desocupar os galpões da antiga tecelagem, que seria vendida pelo Governo do Estado. A decisão foi revertida.

AGENDA

► EXPOSIÇÃO

Artes Visuais

31/05, Y-Art Collection, 19h. Exposição com seleção de cerca de 30 obras da coleção de arte do Yázigü. Parque Vicentina Aranha, 3911-7090.

Gilvan Samico

Até 3/07, Linhas, Trançados e Cores no Reino. O poder poético de criação da obra de Samico, romanceiro popular nordestino. Sesc, 3904-2000.

Museu Egípcio

Até 30/05. Mais de 400 peças do Antigo Egito. Center Vale Shopping, 3924-3026.

► MÚSICA

Sarau

31/05, 19h30, com Elisa Lucinda e D'Origem. O grupo apresenta em suas músicas temas do cotidiano com muita personalidade e atitude da voz da mulher brasileira. Sesc, 3904-2000.



Banda mais Bonita da Cidade

04/06, 20h. Show do quinteto curitibano. Sesi, 3936-2611.

Festa Juninas

Diversas Paróquias e Comunidades realizarão festas juninas. Confira a relação no site da Diocese-SJC: <http://goo.gl/NxLE3m>

► TEATRO

Tango sob Dois Olhares

10 e 11/06, às 20h. Arte cênica leve, precisa e emocional, que remete ao estilo dramático em diversos momentos de sua encenação. Sesi, 3936-2611.



Contaí terá show com Oswaldo Montenegro

A 2ª edição do Contaí - Festival de Contação de Histórias de São José dos Campos será realizada entre os dias 2 e 6 de junho. O tema do evento é "Histórias de Vida e Histórias da Tradição" e entre as participações especiais está a do cantor e compositor Oswaldo Montenegro. Serão

mais de 100 atividades gratuitas na programação artística e cultural do Contaí, com Contação de Histórias, Oficinas de Formação, Vivências e Aprendizado, música, dança e cinema. As atividades serão realizadas em diversos pontos da cidade, como praças públicas, Centro da Juventude,

Parque da Cidade, Largo São Benedito, Parque Santos Dumont, Centro de Formação do Educador, Teatro Municipal, Parque Vicentina Aranha, Fundação Casa, ProVisão, escolas e universidades.

3932-8600