

## Mais de 30 mil pessoas lotam Avenida do Povo no Circuito Cultural Paulista em Taubaté



Cerca de 35 mil pessoas prestigiaram o Circuito Cultural Paulista neste domingo, dia 19, na Avenida do Povo, em Taubaté.

O principal show da tarde foi o de Maria Gadú, mas o palco ainda contou com a presença de Peleco Voz e Violão, Twyla e Mil Volts.

Ao longo do ano, cada cidade parceira do circuito recebe um espetáculo por mês, de março a junho e de agosto a novembro, de forma a compor temporadas artísticas que movimentam a vida cultural dos mais de 100 municípios participantes, valorizando os teatros e

centros culturais locais, além de espaços alternativos.

O Circuito Cultural Paulista é um dos mais importantes programas de difusão cultural e de formação de plateias dentre os mantidos pela Secretaria da Cultura do Estado.

Virada Cultural Paulista  
Em maio, Taubaté recebeu pela primeira vez, a Virada Cultural Paulista, que contou com atrações como Demônios da Garoa, A Banda Mais Bonita da Cidade, Karina Buhr, Cidade Negra, Toquinho, entre outros, na Avenida do Povo. O evento também

se estendeu para outros locais da cidade como Teatro Metrópole, Praça Dom Epaminondas, Museu da Imagem e do Som de Taubaté (MIS-TAU), SEDES, Sesc e Praça Santa Terezinha. Ao todo, o evento teve um público de mais de 65 mil pessoas.

A Virada Cultural Paulista é realizada pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo e pelas prefeituras das cidades participantes, com parceria do SESC-SP e conta com apoio do MIS – Museu da Imagem e do Som de São Paulo, Pensarte, Museu do Café e Cavaleira.

## Time do Emprego abre inscrições em Pindamonhangaba

O Time do Emprego, programa estadual coordenado pela Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), abriu inscrições para formação de duas turmas em Pindamonhangaba. São 80 vagas disponibilizadas para maiores de 16 anos que estão à procura de novas oportunidades no mercado de trabalho.

Os interessados podem se inscrever até 24 de junho, no Posto de Atendimento ao Trabalhador – PAT, que fica na Avenida Albuquerque Lins, 138. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h. É necessário apresentar CPF, RG, carteira de trabalho e número do Programa de Integração Social (PIS) – caso

possua. A primeira turma será inicializada em 02/08 às 15h, no CEU das Artes, que fica na Avenida das Orquídeas, 395 – Vale das Acácias, Distrito de Moreira Cesar e a segunda turma terá seu início em 04/08 às 8h, no PAT que fica na Avenida Albuquerque Lins, 138. Haverá ainda um encontro de abertura para ambas as turmas, em 30/06, às 17h, no CEU das Artes.

Desde sua implantação, em 2001, mais de 52 mil pessoas passaram pelo programa em todo o Estado. O diferencial do Time do Emprego é a ajuda mútua existente entre os participantes, a troca de experiência e a procura conjunta por uma oportunidade. Comofunciona

Durante 12 encontros, os facilitadores (como são chamados os orientadores de cada turma) apresentam técnicas de direcionamento ao mercado de trabalho, aperfeiçoamento de habilidades, produção de currículo, dicas de comportamento em entrevistas, noções de empreendedorismo, apresentação pessoal, comunicação e expressão, entre outros conteúdos.

SERVIÇO– Time do Emprego em Pindamonhangaba Inscrições: até 24 de junho  
Local: Posto de Atendimento ao Trabalhador - Avenida Albuquerque Lins, 138  
Atendimento: segunda a sexta-feira, das 9h às 16h.  
Informações: (12) 3637-1715/3643-1547

## Muay Thai de Taubaté é vice-campeão no Campeonato Paulista



A equipe de Taubaté ficou com o segundo lugar no Campeonato Paulista de Muay Thai, neste sábado, dia 18, em São Paulo. Jonas Carvalho, Monique Adriane e Sofia Lizasso

foram campeões em suas categorias. Rodson Cristiano, Tamires Viana e Feline Siqueira ficaram com o vice-campeonato. Arthur Fontinelli, Malu Cory, Jonathan Pedroso e

Luiz Felipe também participaram da competição. Agora a equipe se prepara para a Batalha MMA, Campeonato Brasileiro, Golden Fight e Jogos Abertos.

## Prefeitura de Taubaté inaugura Centro Dia do Idoso



A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Desenvolvimento e Inclusão Social, inaugura no dia 25 de junho, sábado, às 10h, o Centro Dia do Idoso “Pe. Hugo Bertonazzi”, localizado na rua Doutor Benedito Cursino dos Santos, s/n (esquina com a Avenida Prof. Walter Thaumaturgo – Avenida do Povo).

O local é um espaço destinado a proporcionar a proteção integral de idosos semidependentes, com idade igual ou superior a 60 anos, que possuam limitações para a realização das atividades

da vida diária (AVD) cujas famílias não tenham condições de prover estes cuidados durante o dia ou parte dele. Ao final da tarde, o idoso volta para sua casa, sem perder os vínculos familiares.

A unidade funcionará das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira (exceto feriados), com um serviço diferenciado que inclui: alimentação, atividades de lazer, cultura, banheiros adaptados, área de descanso, sala de convivência com TV/DVD, entre outros.

Serão ofertadas 40 vagas para idosos de

Taubaté e a porta de entrada será mediante avaliação técnica da equipe do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), situado no piso superior da Rodoviária Velha.

Uma equipe composta por 18 funcionários realizará o atendimento, entre coordenador técnico, assistente social, psicólogo, educador físico, oficinairos, médico geriátrico, técnico ou auxiliar de enfermagem, cuidadores de idosos, agente administrativo, auxiliar de serviços gerais, cozinheiro e auxiliar de cozinha.

**A Gazeta dos Municípios**  
Tudo o que você lê aqui!  
Você encontra em:  
[www.agazetadosmunicipios.com](http://www.agazetadosmunicipios.com)  
Contato: (12) 3672-2257

*Tremembé mora no meu*  
**TREMEMBÉ**  
[www.tremembeonline.com.br](http://www.tremembeonline.com.br)

## MISCELÂNEA



### Curiosidades

O açaí ganha cada vez mais o gosto dos brasileiros. Primeiro pelo pó ser refrescante, depois por ser nutritivo. Saiba que o açaí também fortalece os músculos e previne câimbras, além de combater o estresse e o desgaste físico. A forma mais recomendada de consumo do açaí é em vitaminas. Pode ser com banana e laranja, com morango picado, com melancia e mel ou com guaraná. Em todas as vitaminas, o ideal é adicionar água e bater no liquidificador. Se for adoçar, utilize açúcar mascavo ou mel e nunca guarde a vitamina, ela deve ser consumida imediatamente.

\*\*\*

As frutas, como todos sabem, são boas para a saúde, elimina toxinas e revigora as forças do corpo. Porém, em alguns casos, as frutas dão trabalho para serem consumidas, principalmente por causa de suas cascas e sementes. A solução para isso é simples: o suco. Além de ser de fácil consumo, o suco pode reunir os nutrientes de várias frutas. Sabores combinados comumente, como laranja e mamão, abacaxi com hortelã e uva com morango são facilmente encontrados e fazem muito bem à saúde. Pesquisas informam que é mais eficiente adicionar sucos do que folhas às dietas. Experimente substituir os refrigerantes por sucos, mas lembre-se de lavar muito bem as frutas e usar sempre água mineral filtrada, ingerir o suco logo que prepará-los também é muito importante. Evite adoçar os sucos e, se o fizer, prefira mel ou açúcar mascavo, pois eles são muito mais saudáveis do que o açúcar refinado.

### Humor

Um artista de circo está dirigindo até o local da sua próxima apresentação. Durante uma blitz, um policial para o carro dele e pergunta:

- Onde você está indo com esse equipamento pirotécnico?

- Eu trabalho no circo e faço um espetáculo pirotécnico.

- É uma boa desculpa, senhor.

- Eu estou falando a verdade!

- Pode provar isso?

Em pouco tempo, o artista começa a demonstrar a sua habilidade.

Um casal que está parado logo atrás fica impressionado com a apresentação e o motorista diz à sua mulher:

- Ainda bem que eu resolvi não beber hoje... Olhe o teste que eles estão aplicando hoje!

\*\*\*

Um advogado e seu cliente, no escritório, conversando sobre um caso de assassinato:

- O resultado do teste de DNA saiu ontem.

- E aí?

- Bem, tenho uma notícia boa e uma ruim. Qual você quer primeiro?

- A ruim.

- A notícia ruim é que o teste mostrou que o sangue encontrado na cena do crime é, de fato, seu.

- Não diga isso. Minha vida está arruinada.

- Não é para tanto. Mantenha a calma.

- Tudo bem! Mas qual é a boa notícia?

- A boa é que o nível do seu colesterol está abaixo de 110!

### Mensagens

Não espere...

... amar para ser amado...

... um sorriso para ser gentil...

... a mágoa para pedir perdão...

... a dor para acreditar nas orações...

... os elogios para acreditar em si mesmo...

... a queda para lembrar-se dos conselhos...

... a separação para buscar a reconciliação...

... o dia da sua morte sem antes amar a vida...

... por pessoas perfeitas para então se apaixonar...

... ficar sozinho para reconhecer o valor das pessoas...

... a enfermidade para reconhecer quão frágil é a vida...

\*\*\*

### A jabuticabeira

Um jovem se aproxima de um senhor idoso e perguntou:

- Que planta é essa que o senhor está cuidando?

- É uma jabuticabeira. Respondeu o velho.

- E ela demora quanto tempo para dar frutas?

- Ah! Pelo menos uns quinze anos. Informou o velho.

- E o senhor espera viver tanto tempo assim? Indagou, irônico, o rapaz.

- Não, não creio que viva isso, pois já estou no fim da minha jornada. Disse o velho.

- Então, que vantagem você leva com isso, meu velho?

E o velhinho, respondeu, calmamente:

- Nenhuma, exceto a vantagem de saber que ninguém colheria jabuticabas se todos pensassem assim como você!

### Pensamentos, provérbios e citações

Não sabendo que era difícil, ele foi lá e fez.

O sábio tem algo a dizer e o idiota quer dizer algo.

A vitória pertence aos mais perseverantes.

Em política quanto mais ela muda, mais é a mesma coisa.

A esperança é a paciência com a lâmpada acesa.

Levo no coração quem me deixou na solidão.

A vida é uma viagem, portanto admire a paisagem.

Uma vez perdido o sentido ético, torna-se difícil recuperá-lo.

Julgamos a sabedoria de um homem por sua esperança.

A decisão será melhor quando estiveres enchido a barriga.

Se precisar descanse, mas não desista nunca.

Nada dura tanto exceto as mudanças.

O homem que pensa senão em viver, não vive.

Não há solidão mais triste do que a do homem sem amigos.

Felizes são os cães que pelo faro descobrem seus amigos.

Perdoar é divino, mas mandar ir se lascar é bom demais.

Os primeiros 40 anos da infância são sempre os mais difíceis.

Cada pessoa é responsável por fazer o mundo mudar.

O trabalho bem executado nos traz a alegria do dever cumprido.

## Inverno com muitas atrações em Caraguá

Caraguá está em clima de festa com tantos eventos esperando moradores e turistas a partir desta semana com atrações culturais, esportivas e gastronômicas. Comida típica junina, tainha, camarão e muita inovação no Caraguá a Gosto. “Cantilena do Mundo – Uma Viagem Musical”

Caraguá recebe o show “Cantilena do Mundo – Uma Viagem Musical” com o grupo Umandarakê, das Oficinas Culturais da Fundacc. Obras culturais de diversos países, incluindo o Brasil, Peru, Alemanha, Japão e Croácia.

Dia 22/6, às 19h, no Museu de Arte e Cultura Entrada franca – Inform.: (12) 3897-5661 Espetáculo “Yebo”

O TMC apresenta o espetáculo “Yebo”, com o Grupo Gumboot Dance Brasil (dança de botas de borracha), uma forma de dança popular criada por trabalhadores no século XIX nas minas de ouro e de carvão da África do Sul. Ingressos no Teatro. Dia 22/6 às 19h, no Teatro Mário Covas.

Entrada franca - Informações – (12) 3881-2623 Caraguá recebe milhares de atletas

Caraguá entra em clima esportivo na semana de 22 de junho a 1º de julho, com a 33ª edição dos Jogos Abertos da Juventude. Serão 3.500 atletas de 147 cidades, competindo em 15 modalidades: atletismo, basquete, futebol, futsal, gin. Artística e rítmica, handebol, judô, natação, tênis, tênis de mesa, voleibol, vôlei de praia, damas e xadrez. As provas acontecem no Colégio Módulo, Centro Esportivo Municipal e outros. Inform.: (12) 3885-2200 ou www.jogosjuventude.caraguatatuba.sp.gov.br

Show de carros antigos no Serramar Parque Shopping

Se você é apaixonado por carros antigos, programe-se para o 2º Encontro de Carros Antigos. Dia 26 de junho, no Serramar Parque Shopping, com grandes

atrações das 9h às 18h.

Além de conhecer clássicos antigos, você terá a oportunidade de vender e trocar carrinhos miniaturas com colecionadores e tirar fotos. O show de carros antigos traz ainda uma Barbearia Móvel e um Mercado de Pulgas (antiguidades).

Arraiá tem atrações e ofertas no Caraguá Praia Shopping

O Caraguá Praia Shopping entra em clima de festa junina nos dias 24 e 25 de junho e 01 e 2 de julho, oferecendo ao público o Arraiá das Ofertas, com decoração temática, participação de barraquinhas do Instituto Pró + Vida e Associação de Combate ao Câncer. A atração contará com comidinhas típicas gratuitas como pipoca, bolo, bolinho caipira e quentão. E ainda tem a quadrilha do Centro de Convivência da Terceira Idade dia 25, às 20h. Todas as lojas estão com descontos de até 50% nos produtos.

Gastronomia em alta

Um festival de tainhas!

Nossos pescadores já estão preparados para o 13º Festival da Tainha, um dos eventos mais esperados na cidade. Em julho, com apresentações culturais, shows locais, artesanato, barracas de doces típicos, diversão para as crianças e, claro, várias receitas à base deste peixe que faz tanto sucesso entre moradores e turistas. No Entrepasto de Pesca do Porto Novo. Dias 8, 9 e 10. Horário: das 12h às 24h. Abertura: dia 7, às 19h Festival do Camarão

O tradicional Festival do Camarão vem chegando, colocando em destaque o melhor da cultura caiçara. Além de muito camarão preparado por cozinheiros experientes neste crustáceo, o público poderá ver de perto a feitura da farinha de mandioca e da rede de pesca artesanal, a cunhagem de canoa, a tenda do artesanato identitário (local), a contação de histórias, além de pro-

gramaço musical com artistas da região e a corrida de canoa caiçara no Camaroeiro.

Venha deliciar-se com o bobó de camarão e outros pratos famosos, o bolinho de camarão... Hummm... e muito mais! Tudo ao som de boa música e à beira mar.

Dias 13 a 17 de julho, na Praça da Cultura (Praia do Centro). Das 9h às 24h.

Vem aí o 11º Caraguá a Gosto

No período de 1º de agosto a 4 de setembro, restaurantes, pizzarias, bares e quiosques de Caraguatatuba entram em clima de festa com o 11º Caraguá a Gosto propondo desafios aos chefs de cozinha e aos amantes da culinária um verdadeiro festival de cor e sabor.

O Caraguá a Gosto é promovido pela Secretaria Municipal de Turismo com o apoio da Associação Comercial de Caraguatatuba, Sebrae-Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, Etec-Escola Técnica de Caraguatatuba e AHP-Associação de Hotéis e Pousadas.

O público será o jurado e elegerá os melhores em criatividade, sabor, apresentação e ambiente do setor gastronômico de nossa cidade. Você vota no seu prato favorito e ajuda a eleger o Melhor em: Comida de Boteco, Sabores da Praia, À La Carte e PIZZA.

A programação está repleta de surpresas para o público e chefs de cozinha, como a presença do MasterChef Henrique Fogaca ministrando uma Aula Show na abertura, dia 3 de julho, com gravação de um programa de entretenimento regional.

Outra inovação será o 1º Jazz e Vinho, que reunirá convidados especiais como Chico Oliveira e Banda, Serial Funkerss e Felipe Blues, no palco da Praça da Cultura, nos dias 5, 6 e 7 de julho, às 22 horas. O evento terá ainda estandes de massas e vinhos.

### EXPEDIENTE

#### JORNAL DIÁRIO E REGIONAL

#### A GAZETA DOS MUNICÍPIOS

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo

Comunicação e Promoção Ltda.

CNPJ: 61.661.328/0001-43

Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - SP

Tel. (0xx12) 3672-2257

Fax (0xx12) 3672-4831

CEP 12120-000

E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com

Registro no INPI 81717790

Impresso em 23/06/2016

Diretor responsável pela publicação:

Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860

Diretora Comercial: Dolores Russo

Editoração Eletrônica e Impressão: Pré Impressão Gráfica - SP - Capital.

Representante em São Paulo.

REVESP Representações Ltda.

Alameda dos Jurupes, 455

Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001

Filiado a ADJORJ Associação dos

Jornais do Interior.

Sistema de distribuição dirigida.

Matérias pagas ou autografadas, não representam necessariamente a opinião deste jornal.

**Atenção:** Este jornal é distribuído à todas as Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Serrana, além de vários órgãos Federais, Estaduais e Municipais.

**Aviso:** Não existe falta de jornais para demanda diariamente. Edições atuais e de arquivos estão sempre a disposição no endereço: Rua dos Lírios nº 171, Bairro: Flor do Vale, Tremembé-SP, onde poderão ser retiradas.

#### DISTRIBUIDORES E REPRESENTANTES:

ÇAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.

CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Avenida Abermessia.

CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.

CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol).

JAMBEIRO: Papelaria Bangalo - Praça Almeida Gil, 19 - Centro.

LAGOINHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira, 65.

MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.

NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Panificadora Pão Zico - Rua Lírio da Serra.

PARAIBUNA: Praça Antônio Carvalho, 100 - Banca canto das Letras.

PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Dep. César Claro 218.

REDENÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de Setembro, 258 e Supermercado Resende

SANTA BRANCA: Banca da Roberta - Rua José Joaquim Nogueira. Tel.: (12) 3972-0622

SANTO ANTÔNIO DO PINHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ: Padaria Santo Pão Av. Dr. Rubião Júnior, 330, São Bento do Sapucaí - SP, 12490-000

SÃO LUIS DO PARAÍTINGA: Banca da Cidade e comércio local.

TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas - Tel.: (12)3632-1808

TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade e repartições públicas

UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperoigüe e no Itaguá.

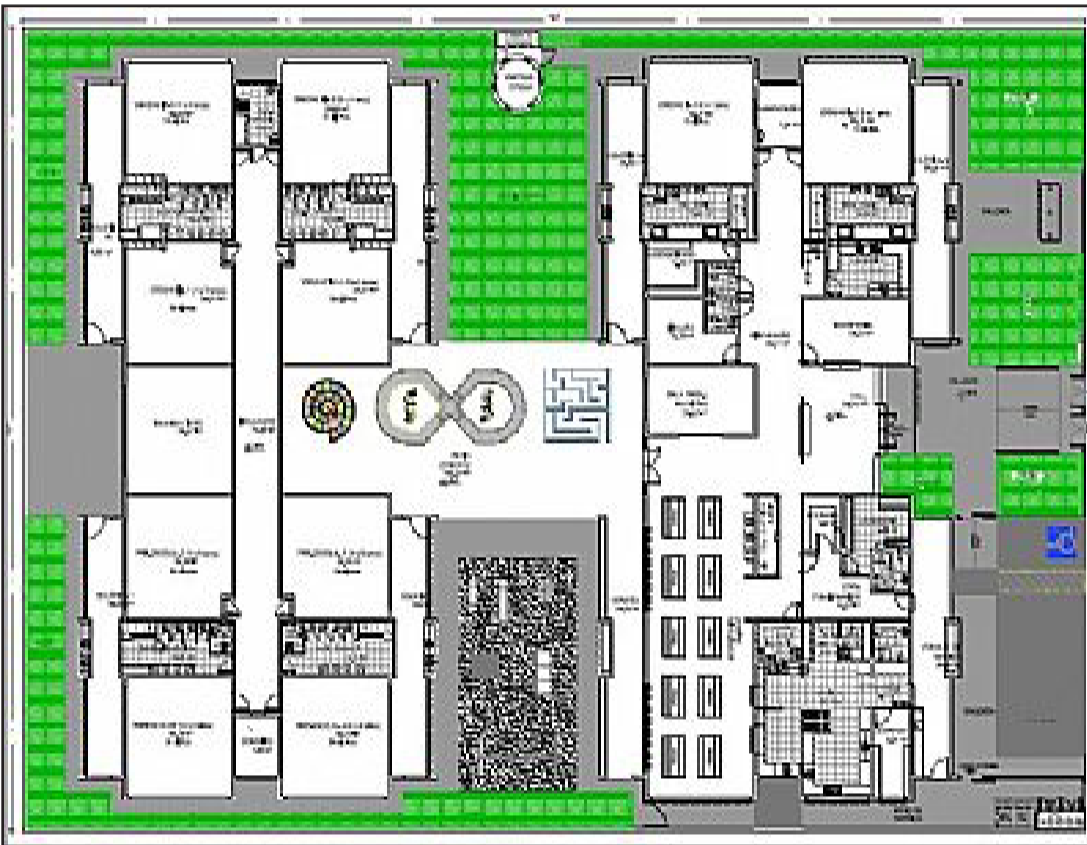


PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA TURÍSTICA  
DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, nº03,  
Centro, São Luiz do  
Paraitinga/SP.

AVISO DE LICITAÇÃO-A P.M.de S.L.do Paraitinga torna pública a abertura de licitação na modalidade Pregão N°027/2016 - Objeto: Registro de Preços para aquisição de Cestas Básicas. Data da realização: 05/07/2016 às 10:00 hs. Local da realização: P.M.S.L.P., Pça Dr. Oswaldo Cruz, nº03, Centro, São Luiz do Paraitinga/SP. Edital na íntegra: www.saoluizdoparaitinga.sp.gov.br.

## Obras do CMEI do centro da cidade serão lançadas nesta semana em Pinda



A Prefeitura de Pindamonhangaba realiza, nesta terça-feira (21), o lançamento oficial das obras do CMEI – Centro Municipal de Ensino Infantil – do Centro. Será às 10 horas, no local das obras: Rua Major José dos Santos Moreira, 655, na rua do Pronto Socorro.

O prédio faz parte de convênio com o Ministério da Educação, por meio do FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – via Pac 2, Pro-

to Proinfância Tipo 1. Fazem parte deste convênio mais quatro creches: Arco-Íris, Mantiqueira, Parque das Palmeiras e Crispim, cujas obras também estão iniciando nesses dias. O valor do repasse foi de R\$ 1.979.860,84 por unidade.

Informações da Obra O Projeto Proinfância Tipo 1, modelo de projeto padrão de educação infantil, terá capacidade para atender 188 alunos em turno integral, ou ampliar

essa capacidade em turnos alternados, contando com 1.510,23 m² construídos. As unidades são dotadas de ambientes essenciais para a aprendizagem das crianças, como: salas de aula, sala multiuso, sanitários, fraldários, pátio coberto, parquinho, refeitório, entre outros ambientes, que permitem a realização de atividades pedagógicas, recreativas, esportivas e de alimentação, além das administrativas e de serviço.

## Escola Bairro Alto Premia duas poesias de alunos em projeto sobre cidade velha em Natividade



Foi realizado na Escola Bairro Alto, um projeto sobre a Fundação da Cidade de Natividade da Serra em 29 de Maio de 1853.. Todos os professores trabalharam em cima do tema: Arte com fotos, História falando um pouco mais sobre a cidade, pas-

samos o filme “Natividade da Serra - Lembranças da Vila Velha e seus Arredores” e, numa tarde fria, terminamos com um belo chocolate quente.

Em Língua Portuguesa, para fechar o projeto, foi solicitado um poema que contemplasse o título do

projeto. Dois trabalhos, poesias, em especial, foram vencedoras e ganharam (1º) um Livro e (2º) um adaptador USB.

Essas são as fotos das entregas dos prêmios e os dois textos vencedores. Parabéns queridos alunos!

## Redução salarial Educador financeiro orienta como organizar as finanças

Três empresas da Região Metropolitana do Vale do Paraíba solicitaram adesão ao PPE (Programa de Proteção ao Emprego) do Ministério do Trabalho. Em Taubaté, a Volkswagen e a SM Sistemas Modulares Ltda tiveram seu pedido atendido e em Pindamonhangaba a Confab aguarda resposta do Governo Federal.

Por meio desse programa, o trabalhador pode sofrer redução de sua jornada de trabalho em até 30%, com redução salarial proporcional. Porém, parte desta redução é subsidiada pelo PPE, para que o trabalhador seja menos prejudicado. Em contrapartida, a empresa precisa garantir a estabilidade do funcionário no emprego.

Ao trabalhador, fica o desafio: organizar sua situação financeira frente a uma redução salarial. Para o educador financeiro e diretor da Unidade DSOP São José dos Campos, Silvio Bianchi, é importante não se desesperar. “Frente a uma redução nos ganhos líquidos, o mais importante é identificar todas as despesas que podem ser reduzidas ou eliminadas. A sensação de estar no controle das finanças é o melhor tranquilizante nesta situação”, orienta.

Considerando as dificuldades que a empresa enfrenta, o trabalhador precisa poupar parte do que ganha para construir uma reserva financeira. “É muito importante criar e manter uma reserva emergencial, para poder enfrentar este tipo de situação ou, até mesmo, problemas de saúde. O ideal é ter uma reserva que garanta cerca de dois anos de despesas básicas”, orienta o educador financeiro DSOP.

Neste momento, apesar de tentadoras, as ferra-

mentas de crédito fácil devem ser evitadas. “É importante sempre poupar primeiro e gastar depois, principalmente em situações de incerteza nos ganhos. Qualquer nova dívida aumentará o risco de ficar inadimplente e com o nome registrado no Serviço de Proteção ao Crédito”, lembra Silvio Bianchi. Conheça 6 passos para organizar o orçamento em caso de redução salarial:

1. Conheça seu verdadeiro ganho – Em primeiro lugar, tenha consciência sobre o seu rendimento após a redução salarial. Não considere seu salário bruto e sim o líquido, para poder adaptar seu padrão de vida a ele. Nesta nova etapa, é necessário ter coragem e humildade para olhar para a situação de frente, visando a sua saúde financeira.

2. Faça um diagnóstico financeiro – Com a mudança em seus rendimentos, é importante reconhecer seu verdadeiro comportamento financeiro. Durante um período de 30 dias, anote todos os gastos que tem, separando-os por tipos de despesas, como supermercado, transporte e até cafezinhos. Ao final do período, decida quais gastos irá reduzir e quais irá eliminar.

3. Conheça suas dívidas – Faça um levantamento de todos os seus compromissos financeiros, considerando valor total, valor pago mensalmente, prazo e juros. Analise se terá força de pagamento para honrá-las e, caso não tenha, trace um plano para renegociá-las. Olhe também para dívidas de consumo (como de luz, água e telefonia) tendo certeza de que pode reduzi-las em 25%.

4. Mude seu comportamento – Tenha consciência de que um rendimen-

to menor exigirá gastos menores, portanto exponha a situação para o seu cônjuge e posteriormente aos filhos, se tiver. Todos precisam rever seus comportamentos para que os gastos na casa se enquadrem aos ganhos, considerando inclusive o início ou a manutenção de uma poupança.

5. Tenha uma reserva financeira – Por mais que pareça difícil poupar mediante uma redução salarial, é mais seguro reduzir os gastos e manter a poupança do que o contrário. Afinal, é preciso considerar que o mercado de trabalho passa por um momento crítico e que em caso de demissão você precisa conseguir manter seu padrão de vida.

6. Não desista de seus sonhos – Resgate seus maiores desejos e os mantenha sempre vivos em sua mente, para que sejam seus motivadores. Tenha pelo menos três sonhos, um de curto, outro de médio e outro de longo prazo, e saiba quanto eles custam e o quanto precisa poupar para realizá-los. Com educação financeira é possível conquistar seus sonhos, independente do tamanho do seu salário.

Fonte: DSOP Educação Financeira Sobre o educador financeiro DSOP Silvio Bianchi é Master Coach, Coach Financeiro e pós-graduado em Educação Financeira. Diretor da Unidade DSOP São José dos Campos e Fundador da BAB & Associados Alto Desempenho – Finanças, Bianchi também desempenha função de treinador e palestrante de Educação Financeira Comportamental, além de coordenar colunas de Finanças Pessoais na região metropolitana do Vale do Paraíba (em Português e em Espanhol).

## Poupatempo Caraguatatuba implanta coleta biométrica para RG

Cidadãos não precisam mais levar foto 3X4 para atendimentos da Carteira de Identidade na unidade. A partir desta semana, o Poupatempo de Caraguatatuba oferece um novo sistema de coleta biométrica, que elimina a necessidade de o cidadão levar fotos 3x4 para fazer a Carteira de Identidade. A assinatura no documento também passa a ser eletrônica, assim como as impressões digitais, que agora não sujam mais os dedos de tinta.

A coleta da foto, assinatura e digitais é feita na hora, sem custo adicional ao cidadão. A

mudança está sendo implantada em todos os 71 postos Poupatempo no Estado de São Paulo para facilitar a vida de quem precisa tirar ou atualizar documentos. Até o momento, 52 unidades do programa oferecem mais essa facilidade.

Serviço:

O Poupatempo Caraguatatuba fica na Avenida Rio Branco, 955 – Indaiá, e o horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e aos sábados, das 9h às 13h.

Programa Poupatempo O Poupatempo é um programa do Governo do Estado, executado pela

Diretoria de Serviços ao Cidadão da Prodesp – Tecnologia da Informação, que, desde a inauguração do primeiro posto, em 1997, já prestou mais de 494 milhões de atendimentos. Atualmente conta com 71 unidades instaladas na capital, Grande São Paulo, interior e litoral que atendem mais de 171 mil cidadãos por dia. Em 2016, o Poupatempo foi eleito pelo segundo ano consecutivo o melhor serviço público de São Paulo pelo Instituto Datafolha. Em pesquisa anual de satisfação, o Poupatempo obteve 97% de aprovação dos usuários.

**DENGUE TEM QUE ACABAR!**  
É HORA DE TODO MUNDO AGIR



## Circuito Cultural Paulista leva espetáculo circense para Paraibuna



Cia. La Mínima apresenta o espetáculo “Luna Parke”, no dia 30, com entrada gratuita.

O Circuito Cultural Paulista anuncia as atrações do mês de Junho com espetáculos para todas as idades na região de São José dos Campos. O programa, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado, levará mais de 20 espetáculos musicais, de dança, teatro, circo, entre outros, para 110 cidades do interior e litoral paulista. Confira:

Encerrando a programação do mês, no dia 30, a Cia. La Mínima apresenta o espetáculo Luna Parke,

em Paraibuna. No show, um parque ambulante oferece aos visitantes um acervo com as mais fantásticas atrações: O Homem Galinha, O Homem Bala e muito mais. Mas o espetáculo é coroado por uma farsa, a mais bizarra das atrações. Começa às 20h na Praça Monsenhor Ernesto Almírio Arantes. Este ano, o Circuito Cultural Paulista, executado pela Secretaria da Cultura em parceria com a Organização Social APAA - Associação Paulista dos Amigos da Arte - e com prefeituras municipais, completa 10 anos. Ao lon-

go desse tempo, foram realizadas 5.500 apresentações, prestigiadas por 1,5 milhão de pessoas. Já passaram pela programação nomes como Malvino Salvador, Denise Fraga, Fernanda Montenegro, Barbara Paz, Zélia Ducan, Luiza Possi, Arnaldo Antunes, Guilherme Arantes, Margareth Menezes, João Bosco e muitos outros. Para mais informações, acesse: [www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br](http://www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br) 30/06 – Paraibuna Luna Parke - Cia. La Mínima [Circo] Local: Praça Monsenhor Ernesto Almírio Arantes, s/nº Hora: 20h

## ABC Transportes realiza Campanha do Agasalho na Rodoviária de Taubaté

Todas as peças arrecadadas serão entregues ao Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo; ação vai até 30 de junho.

O frio chegou com tudo em 2016. Os termômetros despencaram e as instituições começam a correr atrás de roupas e cobertores para doações. Diante da situação, a ABC Transportes aderiu à causa e está realizando a segunda edição da Campanha do Agasalho, que vai até 30 de junho.

Uma caixa coletora está disponível na loja da companhia na Rodoviária Velha, à espera de casacos,

malhas, cobertores, blusas, meias, luvas, sapatos e de qualquer outra peça em bom estado de conservação que ajude a combater a baixa temperatura. Os donativos podem ser entregues das 8h às 19h, de segunda a sexta-feira, e aos sábados das 8h às 12h. Todos os itens arrecadados serão encaminhados ao Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo (Unidade Taubaté), que auxilia a população carente da região, entidades assistenciais, asilos, comunidades, presídios, hospitais, albergues, creches, entre outros.

“Há muitos anos, reali-

zamos a campanha com os funcionários da ABC. Desde 2014, decidimos estender para os passageiros, pois assim conseguimos multiplicar a arrecadação e ajudar mais pessoas”, afirma Manoel Adair, diretor executivo da empresa, para quem a iniciativa privada deve se engajar em atividades sociais.

Além de iniciativas assistenciais, a ABC Transportes realiza ações de combate a epidemias, doenças endêmicas e sexualmente transmissíveis, plantões nutricionais, entre outras. “Campanhas colaborativas como estas fazem parte do nosso DNA”, ressalta.

## Alunos do EAFI participam do Festival de Atletismo Luasa Taubaté



Cerca de 60 alunos das escolinhas do EAFI (Escola de Atletas em Formação Integral) participaram neste sábado, dia 18, do Festival de Atletismo Luasa Taubaté. Os atletas das categorias sub 12, sub 14 e sub 16 participaram de provas de velocidade e

salto em distância e meio fundo. A próxima competição da equipe é o Troféu Brasil de 30 de junho a 3 de julho.

salto em distância e meio fundo. A próxima competição da equipe é o Troféu Brasil de 30 de junho a 3 de julho.

## Inscrições para o 1º Prêmio Monteiro Lobato terminam em julho em Taubaté

Concurso pretende ampliar a visibilidade de textos de autores da região. Com o objetivo de incentivar a produção literária e revelar escritores regionais, o Taubaté Shopping e o Almanaque Urupês se uniram para promover o Prêmio Monteiro Lobato. O concurso cultural é dividido em duas categorias (contos e crônicas), tem tema livre e é aberto para autores de todas as idades, desde que residam no Vale do Paraíba. Os interessados podem inscrever no máximo uma obra por categoria e todas devem ser inéditas, ou seja, não podem ter sido publicadas anteriormente em nenhuma plataforma online ou impressa.

Pelo menos dez autores de textos inscritos nas duas categorias serão escolhidos por uma comissão julgadora definida pelo Taubaté Shopping. Seus trabalhos serão publicados em uma obra distribuída

comercialmente pela editora BAU Digital. A coletânea terá uma tiragem inicial mínima de 1.000 exemplares e será distribuída no shopping e em bibliotecas do município. A versão digital ficará disponível para download gratuito. Os autores selecionados receberão cópias da publicação e participarão de uma noite de autógrafos no lançamento da obra.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas até às 23h59 do dia 4 de julho, pelo site [www.almanaqueurupes.com.br/concurso](http://www.almanaqueurupes.com.br/concurso). No endereço também é possível encontrar o regulamento completo do concurso.

Taubaté Shopping Com uma área construída de mais de 42 mil metros quadrados e um público anual de mais 1 milhão de pessoas, o Taubaté Shopping está há 26 anos na região e gera cerca de 3 mil empregos diretos e indiretos. Sua infraestrutura

inclui 200 lojas satélites, nove lojas âncoras, três megalojas, cinco salas de cinema da rede Moviecom (três delas com tecnologia Moviecom X), boliche, a mais completa praça de alimentação da região, supermercado, academia, faculdade e mais de mil vagas de estacionamento. Inaugurado em 9 de novembro de 1989, o empreendimento é administrado pela AD Shopping.

Sobre a AD Shopping AAD Shopping, maior administradora independente de shopping centers do País, está presente em todas as regiões brasileiras. Com 25 anos de experiência e foco em planejamento e comercialização e gestão de shopping centers, a AD administra um patrimônio de R\$ 5,3 bilhões. São mais de 5 mil lojas, em 1,9 milhão de m² de área construída e 790 mil m² de área bruta locável. Visite: [www.adshopping.com.br](http://www.adshopping.com.br).



## Time do Emprego abre inscrições em Caçapava

O Time do Emprego, programa coordenado pela Secretaria de Estado do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), tem inscrições abertas para uma turma em Caçapava. São disponibilizadas 30 vagas, a fim de inserir ou recolocar maiores de 16 anos no mercado de trabalho.

As inscrições serão realizadas de 4 a 13 de abril, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h, no PAT (Posto de atendimento ao Trabalhador), localizado na Ladeira São José, 90, Centro.

Os interessados devem levar carteira de trabalho, RG, CPF e, caso possua, número do Programa de

Integração Social (PIS). Os encontros serão realizados na Secretaria de Indústria, Comércio e Agricultura, localizada na Rua Marechal Eduardo Sócrates, 254 – Vila São João. As atividades têm início em 25 de abril, de segunda a sexta, das 14h às 17h.

O programa estadual orienta o trabalhador na busca de um emprego compatível com seus interesses, habilidades e qualificações profissionais. “O diferencial do Time do Emprego é a ajuda mútua existente entre os participantes, a troca de experiência e a procura conjunta por uma oportunidade”, destaca o secretário de Es-

tado do Emprego, Zé Luiz. Como funciona

Durante os encontros os facilitadores (profissionais responsáveis pela abordagem dos conteúdos) apresentam técnicas de direcionamento ao mercado de trabalho, aperfeiçoamento de habilidades, produção de currículos, dicas de comportamento em entrevistas, entre outros assuntos.

Serviço - Inscrições para o Time de Emprego Cidade: Caçapava Inscrições: de 4 a 13 de abril Local: PAT (Posto de atendimento ao Trabalhador), Ladeira São José, 90, Centro. Informações: (12)3653-1201

## 3º Concurso Rainha do Rodeio 2016 em Natividade da Serra



Natividade da Serra - SP Inscrições de 14 a 30 de junho de 2016 Local: Fundo Social, Rua

dos Fernandes, 151 - Centro. Princesa do Rodeio: de 11 a 15 anos Rainha e Miss Simpatia do

Rodeio: de 16 a 24 anos Maiores informações: (12) 3677 1311 [www.natividadedaserra.sp.gov.br/](http://www.natividadedaserra.sp.gov.br/)