

A Secretaria de Administração, por meio do Departamento de Recursos Humanos/Medicina do Trabalho, está realizando uma série de ações visando a melhoria da qualidade de vida dos servidores municipais.

No dia 2 de dezembro, por exemplo, foi realizado na Câmara Municipal um ciclo de palestras para orientar os servidores sobre os riscos, a convivência e maneira de tratar da hipertensão arterial, uma doença crônica, que pode ser controlada.

De maneira bem objetiva, o evento teve palestras do médico do trabalho, Itabajara Potengy, que falou sobre "O que é hipertensão arterial". Já o educador físico Luisé Luiz Costa alertou sobre a necessidade de uma vida saudável e atividade física regular. Os cuidados com a nutrição foram os destacados pela nutricionista Elizabeth Maria Bismack Nars.

> A hipertensão pode provocar complicações cardíacas, renais e cerebrais. Ela pode ser controlada com visitas regulares ao cardiologista, bons hábitos alimentares, controle de peso e fim do sedentarismo.

A Medicina do Trabalho também está convidando servidores que participaram do programa Passo Saudável (realizado em setembro) para um exame de sangue destinado a verificar os níveis de glicemia, colesterol e outros indicadores essenciais para a saúde de cada um.

O Programa Passo Saudável é uma ação permanente da Secretaria de Administracão para orientar os servidores sobre a melhor maneira de buscar qualidade de vida, sob vários aspectos.



Professores têm capacitação sobre mobilidade urbana

Cerca de 2 mil professores da Prefeitura participaram em outubro de capacitações sobre mobilidade urbana sustentável, no Centro de Formação do Educador (Cefe). O encontro foi promovido pelas secretarias de Transportes e de Educação. As palestras tiveram como objetivo capacitar os educadores para que se tornarem agentes multiplicadores e incentivar o debate sobre o assunto em sala de aula, como parte das ações de educação para o trânsito.

È um tema muito atual, e por isso é importante saber mais sobre ele e como nossa cidade está se preparando para melhorar a mobilidade urbana Maria Roseli Costa Lemes Silva I Orientadora pedagógica



Por uma aposentadoria mais planejada

O Programa de Preparação da Aposentadoria (PPA), da Secretaria de Administração, vai encerrar o ano com cerca de 600 servidores atendidos, em oito turmas.

O programa tem como objetivo preparar o servidor para uma melhor qualidade de vida na aposentadoria e até prepará-lo para o desenvolvimento de atividades empreendedoras, como exemplo.

Os interessados participam voluntariamente do programa e usufruem de palestras diversas sobre saúde, qualidade de vida, empreendedorismo, economia, etc.

S Eu ia me aposentar no primeiro semestre de 2014, mais mudei de ideia, e agora me aposento apenas em 2015 Sueli de Fátima Silva I Servidora

Gostei muito dos assuntos apresentados nas palestras, com profissionais qualificados que nos informam sobre finanças, qualidade de vida, saúde e turismo de uma forma didática e descontraída Marta Campos dos Santos I Secretária

Assessoria de Eventos Internos maria.conceicao@sjc.sp.gov.br 39478798





Informativo mensal para os servidores da Prefeitura de São José dos Campos

Assessor de Planejamento de Comunicação: José Roberto Fernandes da Silva | Diretora de Imprensa: Deborah Costa | Chefe de Divisão: Eustáquio de Freitas | Editor: Antonio Bibiano dos Santos | Textos: Alan Batista, Ana Cláudia Mattos, Antonio Bibiano dos Santos, Edmon Garcia, Fernanda Garcia, Lucila Guedes, Márcia Tavares Produtor gráfico: Carlos Eduardo Torres | Fotos: Antonio Basilio, Charles de Moura, Claudio Capucho | Estagiários: Paula

Envie sua **sugestão**

Participe com sugestões para o Nosso Jornal: atividades em sua área, seção Depois do Trabalho e outras dicas interessantes. Ligue 3947-8072 ou escreva para nossojornal@sjc.sp.gov.br



A Prefeitura vai ampliar o programa de Educação Fiscal, que é desenvolvido juntamente com a Delegacia da Receita Federal do município, para abranger todas as escolas municipais, a partir do ano que vem. Atualmente, são atendidos 2.200 alunos dos últimos anos do ensino fundamental em 21 das 45 escolas municipais. Com a ampliação, no ano que vem serão beneficiados 4.152 alunos.

O concurso de folders do Programa de Educação Fiscal premiou no mês passado alunos e professores de oito escolas municipais. O concurso envolveu alunos entre 12 e 13 anos do 8º ano do ensino fundamental. Os alunos confeccionaram folders sobre o tema: "De onde vem o dinheiro da Prefeitura?".

Também foram premiados os professo-

res autores das melhores sequências didáticas para abordagem do assunto em sala de aula.

"É importante saber para onde vai nosso dinheiro para sabermos valorizar isso em nossas vidas, como os salários dos meus pais", disse a aluna vencedora do concurso, Lívia Salgado Lacerda, de 13 anos. da Emef Áurea Cantinho.



da Paz

A estudante Sarah Lorraine, do 7° ano da Escola Geraldo de Almeida, conquistou o 1° lugar na etapa municipal do concurso "Cartaz da Paz", promovido pelos Lions Clubes de São José.

O concurso teve como tema "Nosso Mundo e o Nosso Futuro". Agora Sarah disputará a fase regional com outros 63 alunos de cidades da região. O melhor irá representar estado na fase nacional e concorrer com outros oito alunos de todo o país. Adiante, virá a fase internacional.

Segundo a orientadora pedagógica da Emef Geraldo de Almeida, Irene de Fátima Pinto Sodré, os estudantes se empenharam muito. "Vários alunos participaram, e os professores escolheram o trabalho da Sarah, que abordou bem a temática e e atendeu às exigências do concurso", afirmou Irene.







A Secretaria de Esportes e Lazer já iniciou o Projeto Verão em 12 piscinas públicas e, a partir do dia 7 de janeiro, inicia a Colônia de Férias, em vários locais da cidade. O objetivo de ambos os programas é levar diversão com qualidade às pessoas que estão sem opções

de divertimento durante o período de férias escolares. As atividades são gratuitas e monitoradas por profissionais de educação física, monitores e salva-vidas. A programação nas piscinas do Projeto Verão acontecem sempre aos finais de semana. Já, a Colônia de Férias

será realizada em 20 bairros, inclusive nas unidades da Casa do Idoso e distritos. A programação inclui diversas atividades lúdicas e de lazer.

Locais e regulamentos: www.sjc.sp.gov.br/esportes



Próximas trilhas: São Francisco Xavier/Monte Verde, Pico dos Marins (Piquete), Trilha da Onça (São Bento do Sapucaí),

Gonçalves (MG) e Pedra Grande (Atibaia). Ligue: 3947-8096 e informe-se!





Sempre que se aproxima o final do nos hospitais, entidades sociais, pasano, voltam os momentos de reflexão. Enguanto muitos analisam o mundo, a família e suas conquistas, outros se mobilizam para apoiar o próximo, para desenvolver ações solidárias.

Estender a mão ao próximo é o que fazem inúmeros servidores da Prefeitura de São José dos Campos, muitas vezes guardados no anonimato, e outras vezes se apresentando para motivar mais colegas de trabalho para o exercício da solidariedade.

São pessoas que, no seu dia a dia, dedicam um pouco de si, de suas habilidades, do seu tempo e até dos seus recursos materiais para, com muito amor, fazer algo mais pelo próximo. Das mais diversas maneiras de se estender a mão ou simplesmente acolher com uma palavra a quem precisa, esses voluntários atuam nos asilos, torais de igrejas católicas, nas igrejas evangélicas, nos centros espíritas e entidades filantrópicas. Eles fazem da caridade algo concreto, seja para crianças, jovens, adultos, idosos, doentes, condenados.

A homenagem desta última edição do NOSSO JORNAL de 2013 é justamente para essas pessoas, que trazem em seus corações o verdadeiro espírito de Natal, e o praticam durante o ano inteiro.

As pessoas convidadas para essa foto histórica foram indicadas por seus amigos e colegas de trabalho. Elas são facilmente reconhecidas por suas ações, pelo desprendimento e pela disposição de tentar resolver dificuldades dos outros algumas vezes esquecendo-se dos próprias problemas.

NA **FOTO**:

Telma, Urbam:

Vando Gomes de Andrade, Governo.

Agnes Pereira Rogério, Turismo; Aparecida Veríssimo, Administração; Carlos André Aparecido Coutinho, Administração; Célia Billa, Saúde Chico Rizzo, Governo; Gonzaga Spindola, Defesa do Cidadão; Iraci, Fundhas; João Pinto, Obras; Karina de Oliveira Messias, Urbam; Leise Campos, Fccr; Leticia Christine da Silva, Administração; Marcelo Oliveira, Educação; Marco Antonio Gonçalves, Urbam; Maria Conceição Silva, Administração; Maria Cristina Andrade Carneiro, Educação; Marly Elen da Silva, Saúde; Roberto Fernando, Obras; Rozana Pasqualeto, Administração; Rubia Muttini, Parque Tecnológico; Sebastião Izídio, Administração; Stella Maris, Administração;

Servidores estão entre maiores doadores de sangue

O Serviço de Hemoterapia de São José dos Campos comemorou dia 25 passado, o Dia Nacional do Doador Voluntário de Sangue, com uma programação especial para os doadores de sangue. Eles também foram homenageados pela Câmara Municipal, no dia seguinte. O Dia do Doador foi criado em 1964 para reconhecer a importante contribuição desses cidadãos e incentivar outras pessoas a doar. Entre os doadores mais assíduos no Serviço de Hemoterapia estão alguns servidores da Prefeitura.

Comecei a doar sangue há 34 anos, logo após entrar na Prefeitura. De início foi pra ajudar conhecidos que precisavam de doadores de sangue. Para ajudar o próximo continuei a fazer a doação de forma voluntária. Só aqui em São José já foram 47 doações. Armando Alcides Helena I Secretaria de Serviços Municipais/Norte

DOADORES: Armando Alcides Helena, motorista (47) vezes), Antonio Mariano da Silva, ASG (35), Laércio Jeronimo, supervisor (35), Sebastião Aparecido Vichi, motorista (34), Renato Monteiro Becker Filho, engenheiro (32), Antonia Francisco dos Santos, assistente social (17), Ronildo Aparecido de Melo, agente administrativo (11), Laerte Pereira, motorista (11).

SEJA DOADOR, AJUDE A SALVAR VIDAS!

- Serviço de Hemoterapia/SJC www.shhsjc.com.br
- Rua Antonio Sais, 425 | Centro. 3519-3766

Culto Ecumênico de Natal

Vamos celebrar juntos!

19 de dezembro, às 8h30, no estacionamento do Paço



A final do campeonato de videogame realizada dia 23 passado, se transformou numa festa de confraternização entre estudantes, pais, professores e guardas municipais na Emef Geraldo de Almeida, no bairro Pousada do Vale, zona leste da cidade. Os campeões foram os alunos Antonio Henrique dos Santos e Vitória Beatriz Mendes da Silva, que receberam um troféu e uma medalha. Mas todos os lados se consideraram vitoriosos.

O torneio foi organizado pela Guarda Civil Municipal como parte do programa Escola Segura,

com o objetivo de promover a interação dos guardas com os estudantes. A competição teve 177 alunos e começou em setembro.

"O campeonato foi algo novo na escola e muito legal, meu pai gostou muito e disse que na época dele não tinha esse tipo de atividade. E a nossa relação com os guardas mudou, a gente ficou mais amigos", disse o campeão Antônio Henrique dos Santos, 13 anos, aluno do 7°ano.

Para a vencedora do torneio, Vitória Beatriz Mendes da Silva, de 11 anos, aluna da 6º ano, "foi legal

a convivência com os guardas, pois, hoje não temos mais a mesma visão de antes, de que os guardas são bravos; agora eles são nossos amigos."

"Foi interessante a forma como os alunos interagiram com os guardas, pois antes do campeonato isso não acontecia", disse o inspetor Celso Ferreira, que acompanhou a competição. Para a diretora da escola, Débora Nunes, o objetivo principal foi alcançado. "A amizade e o respeito dos estudantes pelos guardas proporcionaram um clima de tranquilidade."

Guarda faz campanha educativa contra o cerol

A Guarda Civil Municipal (GCM) iniciou dia 20, uma campanha educativa de combate ao uso de cerol em pipas. Agentes do Programa Escola Segura distribuíram panfletos com orientações nas unidades de ensino fundamental da rede municipal. O objetivo é conscientizar para que esse modo de diversão e lazer seja desfrutado com segurança, sem oferecer riscos para quem brinca ou para pessoas que transitam próximos, ou passam em motos ou bicicletas.

"Soltar pipa é uma brincadeira divertida, mas não pode colocar em risco a própria vida nem a vida dos outros", disse a comandante da GCM, Maria dos Milagres Araújo e Farias.

Utilizar cerol é proibido por lei. Denúncias 190.



O Nosso Jornal volta a circular em fevereiro/2014

Como anunciar

www.sjc.sp.gov.br/servidor 3947-8067 | 3947-8077 | nossojornal@sjc.sp.gov.br

Quem pode anunciar

- Servidor da Prefeitura
- Funcionário da Fundação Cultural,
 Fundhas e Urbam
 Estagiário
- Bolsista
 Aposentado

Muita atenção!

- Imóvel só de loteamento legalizado
- Os produtos ou serviços são

de responsabilidade dos anunciantes

Quando anunciar

1 de fevereiro a 6 de fevereiro