



Prefeitura de  
**SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Trabalho que toca a cidade

Vem aí  
março mês da  
**MULHER**  
Veja mais:  
[www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)  
atividades no Paço de  
**25 a 28/03**

# É hora da laboral MEXA-SO!

**MEXA-SO!**  
INFORMATIVO INTERNO DA SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO P  
S SERVIDORES MUNICIPAIS DA PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Servidores participam de aula de Ginástica na Laboral, na Secretaria de Obras. Programa de incentivo à atividade física com alongamentos quebra a rotina e melhora condicionamento físico.

## Escola Interativa

A Prefeitura lançou dia 24, no Centro de Formação do Educador "Professora Leny Bevilacqua", o 'Programa Escola Interativa'. O evento marcou o início da entrega de notebooks aos educadores da Rede Municipal de Ensino.

interatividade digital entre professores e alunos, que terão notebooks, projetores interativos e tablets em suas aulas.

A diretora da Escola Luiz Leite, do Galo Branco, Meire Vana, comentou que, com o programa, os alunos poderão se conectar ao mundo de forma interativa.



O programa Escola Interativa vai promover um avanço significativo nos recursos e tecnologias para os educadores. Ou seja, para melhor qualificar e estimular a aprendizagem, a Prefeitura investe na

"Isso irá ampliar o conteúdo pedagógico apresentado em sala de aula, incentiva os alunos a ir além do estudo, mas também a buscar mais conhecimento e novas pesquisas."

## Servidores passam por capacitação no PAT



Ao centro, com os certificados, os servidores Homero Lúcio de Castro Neto, Francisco José Pereira Pinto e Roseli Oliveira Souza

Melhorar o atendimento à população por meio das ferramentas disponíveis no portal Mais Emprego, do Ministério do Trabalho e Emprego. Esse foi o objetivo da capacitação dos servidores do Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT), realizado em janeiro.

O treinamento resultou de uma parceria entre a Secretaria Estadual do Emprego e Relações do Trabalho (SERT) e a Secretaria de Relações do Trabalho, da Prefeitura. Para a servidora Roseli de Oliveira, "o treinamento esclareceu e ajudou a antecipar muitas dúvidas que surgem na prática diária do atendimento que fazemos aos trabalhadores".

## Estagiários participam de integração



Um grupo de 251 estagiários, recém-admitidos pela Prefeitura por meio de uma parceria como o Centro Integração Empresa-Escola (Ciee) participou dia 21 passado, das atividades de integração, organizadas pela Secretaria de Administração, por meio da Divisão de Treinamento.

O evento reuniu os estudantes que farão estágio nas 23 secretarias municipais. No encontro, eles receberam orientações sobre as regras de estágio, seus direitos e benefícios, além de informações sobre a estrutura de funcionamento da Prefeitura.



"É difícil ter a oportunidade de estagiar na área em que se está estudando.

Vou ter a oportunidade de desenvolver na prática o que vejo na teoria".

**Gabrielle Prado**

Secretaria de Esportes e Lazer



"Esta oportunidade do estágio no setor público vai contribuir para o conhecimento e experiência para a vida profissional."

**Gustavo Mello**

Secretaria da Saúde



"É importante saber sobre a dinâmica do seu local de trabalho para se ter um bom desempenho. Busco ficar bem integrada tecnicamente ao meu trabalho."

**Kaori Iwamoto**

Comunicação



Prefeitura de  
**SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Trabalho que toca a cidade

## EXPEDIENTE NOSSO JORNAL

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: Ana Baltazar, Ana Cláudia Mattos, Antonio Bibiano dos Santos | Produtor gráfico: Carlos Eduardo Torres | Fotos: Antonio Basílio, Charles de Moura, Claudio Capucho | Estagiários: Aline Santos, Gabrielle Prado, Guilherme Prudente

## 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](mailto:nossojornal@sjc.sp.gov.br)

**A DENGUE PODE MATAR**

ELIMINE ÁGUA PARADA! EM CASO DE SUSPEITA DE LOCAIS COM FOCOS DO MOSQUITO, FALE COM A PREFEITURA PELO TELEFONE **156**

# "Vamô lá, timê!"

Assim, tradicionalmente, o professor de educação física Luiz Francisco Maurício Pereira, o Chicão, da Secretaria de Esportes e Lazer, dava início a suas aulas do Programa Ginástica Laboral, no Paço Municipal. Ele foi o responsável pela concepção desse programa iniciado há 13 anos com objetivo de incentivar a atividade física entre os servidores da Prefeitura.



## MAIS ATENDIMENTOS

Com base na filosofia de incentivar a qualidade de vida, a Ginástica Laboral expandiu seu atendimento aos servidores, implementando outros benefícios, como a quick massagem (muscular relaxante), a caminhada, a corrida e os exercícios de pilates.

Uma parte dessas atividades complementares é realizada na Casa de Convivência e outra no estacionamento do Paço, sempre sob a coordenação de professores de educação física, com apoio de estagiários da área.

A equipe agora estuda levar esses benefícios também para outras unidades da Prefeitura.

## A LABORAL HOJE

• Tem de **1.000 a 1.300** pessoas participando (varia conforme a época do ano)

• Está em **36 locais** espalhados por toda Prefeitura

## POLÔNIA

### O QUE É E DE ONDE VEIO?

A Ginástica Laboral é praticada por 15 minutos nos próprios ambientes de trabalho dos servidores. São atividades de alongamentos, que ajudam a combater o estresse, os problemas musculares e as doenças ocupacionais. Esse modelo de atividade física teria começado na Polônia em 1925, por iniciativa dos operários.

Venha aproveitar a vida! Caminhe com a turma da



Faça amizades! Curta a natureza!

## EQUIPE DE PESO

Para o êxito do programa, o professor Chicão contou com o apoio determinante da professora de educação física Elisabeth Montezano.

Juntos, trabalharam muito para convencer funcionários, mostrar as vantagens da ginástica feita em pequenos intervalos de trabalho.

Eles consideram que a Prefeitura de São José dos Campos foi o órgão público pioneiro no país na implantação e manutenção Laboral.

Desde sua criação, a Ginastica Laboral é desenvolvida por meio de uma parceria entre a Secretaria de Esportes e Lazer e a de Administração.



1



2



3



4



5

- 1 •A equipe da corrida e do pilates
- 2 •Quick massagem, com Carminha e Dilene
- 3 •O professor Carlos e a estagiária Cláudia
- 4 •As professoras Betania, Danielle, Dilene e Amanda
- 5 •Cláudia (estagiária) e professoras. Carminha, Alessandra e Márcia
- 6 •Professores Elisabeth e Chicão

## MOTIVAR E AMPLIAR

A professora Beth lembra que, no início, encontrou resistências, mas com persistência e trabalho, o grupo de praticantes foi aumentando. Muitas pessoas que eram sedentárias agora até participam de corridas oficiais e disputam medalhas. Para ela, além da motivação para a atividade física, a Laboral tem contribuído para aumentar a motivação no trabalho e integração dos servidores. Ela já foi campeã no atletismo em duas edições dos Jogos Abertos do Interior, campeã brasileira juvenil e sul-americana.



OS PIONEIROS

6

“ Faz uns seis anos que eu pratico. Por isso eu posso recomendar que todos participem, porque é excelente, e ainda ajuda muito no ambiente de trabalho.

**Luis Espanhol** | Administração

“ A Laboral influencia bastante no serviço, além de proporcionar um relaxamento: você fica mais tranquilo, reduz o estresse.

**Aurélio Resende** | Transportes

“ Sou um aluno assíduo. Só perco aulas quando realmente não posso fazer. E procuro incentivar os companheiros, porque é muito útil e reflete no trabalho.

**José Vicente** | Educação

“ A Ginástica Laboral melhora o ambiente, e além do benefício que traz para o lado físico, ela ajuda na relação interpessoal.

**Maria Otilia** | Administração | DRH

“ Practico desde 2009, afinal é sempre bom cuidar da saúde. E essas aulas me ajudam em outra atividade que eu pratico, que é o Muay Thai.

**Samara Ramos** | Assessoria Técnico Legislativa

“ Desde quando iniciou, eu participo. Às vezes, a gente não tem tempo, e a laboral acaba sendo uma alternativa, além de ajudar na saúde e agregar no ambiente de trabalho.

**Chico Rizzo** | Comunicação | Artes Gráficas

## UM SONHO POSSÍVEL

O professor Chicão recorda que tinha um objetivo principal ao desenvolver o projeto da Laboral: melhorar a qualidade de vida dos servidores. Para isso, contou com apoio de profissionais do Esportes, assistentes sociais, entre outros. Ele destaca o empenho da professora Beth para o êxito do programa. Chicão também se destacou no atletismo, sendo sete vezes campeão dos Jogos Abertos do Interior e três vezes do brasileiro universitário. Atualmente, coordena a categoria de base do rugby, do programa Atleta Cidadão.

# Dimas, um exemplo de serviços prestados

“Terra à vista gente!” (referindo-se ao andar térreo do Paço). Esses e vários outros trocadilhos marcaram a carreira do ascensorista Dimas Antonio Marchetti.

Após 40 anos e 6 meses de

serviços prestados à Prefeitura, Dimas aposentou-se no início deste ano, deixando saudade não só dos colegas servidores de toda a Prefeitura, mas também do público, que já o reconhecia como uma pessoa eficiente e bem humorada.



Dimas iniciou sua trajetória na SSM, em 1973, como varredor de rua. Depois, em 1974, começou a trabalhar no antigo e primeiro sistema de parquímetro da cidade. Neste mesmo ano, passou a office boy da Secretaria de Administração e também trabalhou como operador de som.

Em 1984, Dimas ingressou na função de ascensorista, atividade que desempenhou por nada menos que 30 anos, chegando a ser supervisor da equipe.

Depois de tanto tempo na Prefeitura, ele guarda muitas histórias e teve a oportunidade conhecer figuras ilustres da cidade. Nas “viagens” pelos andares do Paço, nunca faltou assunto, fosse sobre política, futebol ou do cotidiano.

“O Dimas, além de ter sido um ótimo ascensorista, sempre foi muito prestativo, principalmente colaborando quando requisitado para trabalhar em grandes eventos externos da Prefeitura”, disse

Valdinei Domingos, supervisor da Secretaria de Administração.

Dimas conta que atendeu 18 prefeitos, em 14.780 dias de trabalho. Para ele, um dos momentos mais marcantes na trajetória foi a conversa que presenciou entre a esposa e os filhos, ainda pequenos, do ex-prefeito Hélio Augusto quando o mesmo veio a falecer. “Eu me emocionei muito”, recorda.

## DEPOIS DO TRABALHO

O paraciclismo mudou minha vida



O professor Marcos Ribeiro, da Rede de Ensino Municipal, é um exemplo de superação e determinação. Depois de um acidente de moto em 2009, no qual perdeu a perna esquerda, ele fez do ciclismo uma forma de vencer as próprias limitações. Nas competições, ele impulsiona a bicicleta somente com a força da perna direita, não utilizando a mecânica. Mas é no dia a dia como professor de educação física que ele transmite essa garra e força de vontade aos alunos.

No final do ano passado, ele foi campeão na classe C1 do Campeonato Brasileiro de Paraciclismo. Com o resultado, o professor é o novo campeão nacional nas provas de resistência e contrarrelógio e pretende ingressar na Seleção Brasileira de Paraciclismo, visando os Jogos Paraolímpicos de 2016, no Rio de Janeiro.

“ Não quero mostrar aos alunos que fui campeão de algo, mais sim que eles podem superar seus limites. Quero vê-los sendo reconhecidos não por suas deficiências mais sim por suas potencialidades

Marcos Ribeiro  
Professor de Educação Física

Além de se destacar no esporte, ele também já conquistou a admiração dos alunos da Escola Municipal Álvaro Gonçalves, no Campo dos Alemães, onde trabalha há mais de dois anos. As aulas são adaptadas para alunos com ou sem deficiência. O professor tem como principal objetivo trabalhar em prol da inclusão.

# Nunca é tarde para aprender

Durante o mês de Janeiro, servidores municipais tiveram a oportunidade de se capacitar em cursos gratuitos em informática básica, na Unidade Móvel de Informática (carreta-laboratório) no estacionamento do Paço Municipal.

Para Carlos Coutinho, da Divisão de Treinamento, o objetivo principal dos cursos de capacitação é fornecer aos servidores mais conhecimentos técnicos desde a inclusão digital até cursos de aperfeiçoamento.

“É bom, porque a gente se aperfeiçoa e não depende de outras pessoas e o que aprendemos aqui, podemos utilizar no serviço da gente”, disse Neusa de Almeida Ribeiro, da Secretaria da Fazenda. Já o servidor João Bosco, da Secretaria de Educação, afirmou que válido o incentivo para cada um se atualizar.” Lucia Maria de Paula, da Secretaria de Educação, aprovou a oportunidade, porque não tinha tempo de fazer o curso fora.

Novas inscrições devem ser abertas no mês de julho.

**Mais informações:**  
3947-8097



## CLASSIFICADOS

### 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 Urban  
• Estagiário  
• Bolsista • Aposentado

### Muita atenção!

• Imóvel só de loteamento legalizado  
• Os produtos ou serviços são de responsabilidade dos anunciantes

### Quando anunciar

1º a 4 de abril

### • IMÓVEIS . VENDA

□ Casa, Bosque dos Eucaliptos, 3 dorm. 1 suíte e demais dependências, 70m<sup>2</sup> - área total 166M<sup>2</sup>. R\$ 330 mil. Claudete, 39163348.

□ Apto, 2 dorms, Jd. Industrial, Conj. Integração. Ótimo preço. Nazaré, 39121178/ 997125483

□ Apto, Jd. Flórida (Jacarei), 3 dor. (1 suíte), 2 vgs gar. cob. arms. na coz. 70m<sup>2</sup>, impecável. R\$ 180 mil. Roberta, 981337005

□ Casa, Jd. Val Paraiba, 5 cômodos c/ edícula de 4 cômodos, 300m<sup>2</sup>. Aceito apto negociação. R\$ 280 mil. Julio, 988239981/ 997489134

□ Apto, Pque. Industrial, (R. Icatú), 2 dorms, cozinha com armários, 1 vg gar cob., condomínio portaria 24 h. R\$ 135 mil. Ronaldo, 997181285

□ Sobrado, Jd Indústrias, permuta por imóvel de menor valor. Paulo, 99751 8774

□ Casa assobradada, Jd. Motorma, 3 dorms/1 suíte, acabamento estilo colonial, terreno: 6x26m (156m<sup>2</sup>), área total 162m<sup>2</sup>, R\$210 mil. Neide, 98803 4617/3912 8400

□ Terrenos (dois), Pq. dos Sinos em Jacarei (um ao lado do outro) quitado - escritura e registro Ok. Terreno plano 175m<sup>2</sup>. R\$ 80 mil cada lote. Rodrigo, 91141911

□ Apto, Pq. Industrial, Res. Ilha Bela, 3 dorms/1 suíte, varanda,

2 vag. área de lazer completa, piscina e hidromassagem, Patrícia 99212-7418/ Silvinho 991787756

□ Casa, Jd. Val Paraiba, 5 cômodos c/ edícula de 4 cômodos, terreno 300 mts. Aceito apto na negociação. R\$280 mil. Julio, 988239981/997489134

### • IMÓVEIS . ALUGUEL

□ Salão comercial, Jd. Cruzeiro do Sul, preferência p/ Igreja. Aldenice, 39035127/ 988223936

□ Apto, Perequê Mirim/Caraguá, p/ temporada, 8 pessoas. Maria, 982275513/ 99764 8024

□ Casa, Estufa 2/ Ubatuba, próx. a praia Grande/Tenório, p/fins de semana e feriado, acom. p/10 pessoas, gar. 4 carros. Vera, 3902 4016/ 98706 3678/997655883

□ Apto, Res. Portal do Sol — Jd. Califórnia, Jacareú, 2 dorm, sala com 2 ambientes, sacada, cozinha planejada, R\$ 800 + cond. Suze, 3951 1999/ 997649955

□ Quarto mobiliado, individual, em casa de família com entrada independente, Vila Maria. R\$ 500. Elisabete, 3921 2676/ 98867 1168

□ Casa, Cidade Jardim, Caraguá/ temporada. Vanessa, 98804 2425

### • VEÍCULOS

□ Moto Suzuki/Gran Vitara, 1999/2000, 2.0, 16V, AR-DH-TE-VE. R\$ 26.000. Victor, 7819-4348 ID 93\*102078

□ Omega CD 3.8, 98/99, completo, câmbio automático, prata, doc ok. Tabela. Gildo, 39662431/ 997198075/ 997192031

□ Focus, 1.6, 2008, preto, completo. Aceito troca por Celta com placa de SJCampos. R\$18.900. Rubens, 98808-7685/ 99708-1677

□ Chery Face, 2011, azul escuro, polido, gasol, ar cond, direção hidr, vidros/retrovis/travas elétricos, bancos de couro, sensor de ré, 4 pneus seminovos. Tabela Fipe. Bibiano, 99713-3590.

□ Parati, 1.6, azul, motor AP, banco de couro. R\$12 mil. Milton, 3931 5882/ 99120 5785

□ Ecosport Freestyle, 1.6 Flex, 2007, prata, único dono, bem conservada. R\$ 28 mil. Ghislaine, 99222-3302

### • MÓVEIS & ELETRO

□ Ar Condicionado Portátil, Home Tec, 110 V (com transformador), ar quente/frio, semi novo, branco/controlado remoto, R\$ 1.000 (parcela 2x). Josilene, 3902 4343/98844 2277

### • DIVERSOS

□ Arame farpado, Gerdau, urso, 1.500 m, 1.66mm. R\$0,40/metro. Adilson, 997619591

□ Plataforma vibratória p/ginástica, Moveit, modelo pv-100, semi nova, 9 níveis de velocidade, frequência de 20hz até 60hz. R\$ 500.

Sheila, 99711-8380

□ Aparelho de ginástica, simulador de caminhada Iron Fitness Pro, novo, sem uso, com CD contendo instruções de uso. R\$ 230. Marcos, 99145.1087

□ Cosméticos, Jequiti e Boticário e lingerie Demillus. Neila, 99763-8932

□ Carrinhos de bebês (2), conservados, R\$ 150 cada, Alexandre, 98883-3080/99175-8786

□ DJ Jair, casamentos, aniversários, 15 anos, baladas kids e teens, festas em geral. Estrutura completa de iluminação, sky paper (chuva de papel picado), música todos os ritmos e os hits atuais. Jair, 3931-8157/ 99600-0066

□ Prateleiras de vidro temperado 10mm (3), 1,50m x 0,40, R\$ 50 cada/três por R\$ 120, Deborah, 98802-0645

□ Brechó, vendo estoque com várias peças de roupas de adultos e infantis, sapatos, bolsas, acessórios, R\$ 1.500i, 3922-9394 ou 3943-5330, após 17h30

□ Móveis, por motivo de mudança, cama quem size branca, sofá 2 lugares, poltronas, tapetes e quadros. Maristela, 997188649

### • SERVIÇOS

□ Arte final, sites, logomarcas, convites, cartões de visita, folders, jornais, revistas, cartazes, livros, etc. Carlos, 99236-0949

□ Aulas de reforço de matemática para estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental. Francini, 99122-5844.

□ Lavagem a seco: tapete, cadeira, cadeirão de bebê, tapetes e estofados em geral. Ed Wilson, 988 578545

□ Instalações, manutenções em elétrica em geral - média tensão, comercial, predial e residencial, montagem de painéis, reatores, lâmpadas, ventiladores de teto e telefonia em geral. Hélio, 98700-1115/ 98209-2043

□ Foto e vídeo, filmagem em HD, casamento, 15 anos e bodas. José, 3206 9018/ 98809 4621/ 99722 3578

□ Reparos residenciais pintura, elétrica, hidráulica, instalação de suportes de eletrodomésticos, cortinas, prateleiras, lustres, fechaduras, etc. Paulo, 98883-3080/99175-8786

□ Faço imposto de renda. R\$ 50. Souza, 98827 6070

□ Fisioterapia e acupuntura sistêmica, tratamento para dores crônicas, fibromialgia e enxaqueca. Drª Leila, 3027 6028/ 988158055

□ AIDEIA Fotografia, descontos especiais em pacotes para festa infantil e batizado, contratando o pacote para o formato digital (DVD), ganhe uma foto no tamanho 30X25 impressa. Demitrius, 98136-1290

□ Lavo e passo. A partir de R\$2 por peça. Conceição, 3923 7176/ 98883 2984