

Jornal UNITAU

um **olhar** para a comunidade

informativo mensal da Pró-reitoria de Extensão e
Relações Comunitárias da Universidade de Taubaté

ano 1 | nº 1 | maio - 2011



Confira a matéria sobre
a parceria. **08**

Série: mercado de trabalho

Qualificação profissional abre as portas para o emprego



foto: Marcela Boni

O mercado de trabalho, que está cada vez mais competitivo, exige que o profissional tenha algumas características que o distingam dos demais e a melhor forma de conseguir esta diferenciação é por meio da qualificação. Com a primeira edição do Jornal Unitau damos início também a uma série de reportagens sobre a construção de carreiras e a busca por emprego.

03

saúde

Comer é muito bom, mas é preciso escolher corretamente os alimentos para ter uma vida mais saudável e feliz.

04 e 05



imagens: sxc.hu

finanças

Ausência de educação financeira dificulta controle do orçamento e leva ao endividamento.

06 e 07

editorial

Ações extensionistas da Universidade de Taubaté estreitam ainda mais as relações da UNITAU com a sociedade por meio da prática e da troca de conhecimento.

02



artigo

O mosquito da Dengue continua ativo. Cada um de nós deve se tornar um combatente nessa batalha que tem trazido tanto sofrimento para a população.



06

Um olhar para a comunidade

Prof. Dr. José Rui Camargo
Reitor da Universidade de Taubaté

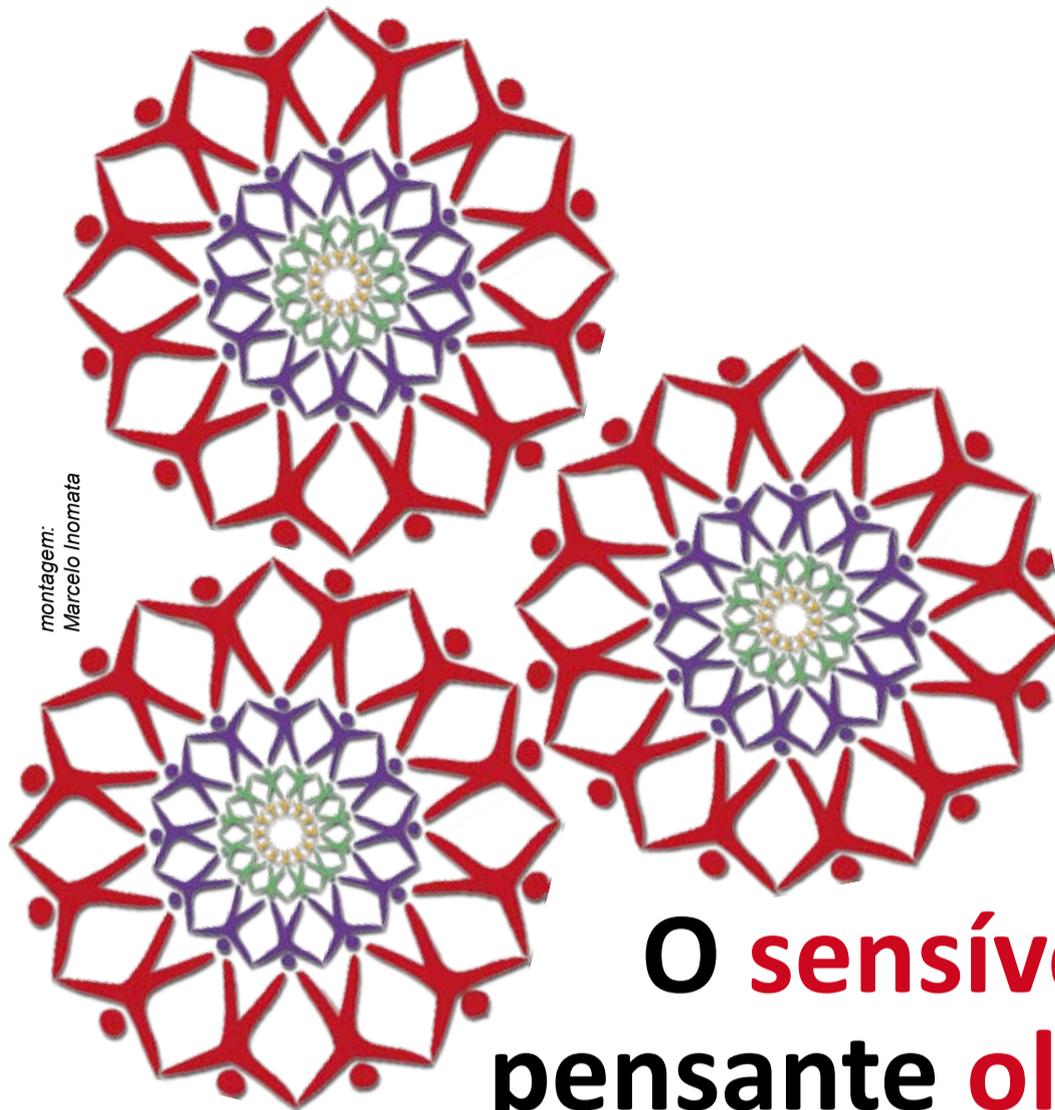
Antes mesmo de assumir o cargo de Reitor da Universidade de Taubaté, nossa preocupação com uma maior inserção de nossa Instituição na comunidade já era externada pelas propostas apresentadas durante a campanha. Acreditamos no desenvolvimento de novas políticas para as ações comunitárias que incentivem projetos e programas nas áreas temáticas da extensão: Comunicação, Cultura, Direitos Humanos e Justiça, Educação, Meio Ambiente, Saúde, Tecnologia e Produção e Trabalho.

Assim, trabalhamos pela consolidação de uma relação de parceria entre a UNITAU e outros setores da sociedade, voltada para a atuação transformadora, que contemple os interesses e as necessidades da maioria da população, construindo uma relação de troca entre os saberes sistematizado, acadêmico e popular e que empreenda o desenvolvimento regional e de políticas públicas.

Também é preciso desenvolver políticas que trabalhem a indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão, de modo que o conhecimento e as experiências resultantes das ações de extensão realimentem o ensino e que a pesquisa resulte em projetos de extensão, contribuindo para a transformação da sociedade.

Não podemos, ainda, esquecer de nossa responsabilidade ambiental, buscando sempre o desenvolvimento de projetos que apliquem os conceitos de redução de consumo, reutilização de material e reciclagem, pois nossa Universidade é referência e formadora de opinião, cabendo a ela ser exemplo da gestão ambiental.

Enfim, todas as ações nesse sentido devem envolver todos os setores da sociedade, apresentando um caráter científico e cultural, que possibilitem repensar os grandes temas regionais e nacionais, cumprindo a função social de acompanhar, analisar e repensar a realidade na qual nossa Instituição está inserida.



O sensível e pensante olhar

Prof. Dr. José Felício Goussain Murade
Pró-reitor de Extensão e Relações Comunitárias

Esta é a primeira edição do Jornal UNITAU, que tem a pretensão de lançar um olhar para comunidade interna e externa, promovendo a aproximação do conhecimento a fim de torná-lo dinâmico, ativo e útil.

Dessa forma, ao lançarmos um olhar para comunidade, queremos instigá-la à compreensão do mundo pelas mãos da informação. Lembramos que este olhar não é direcional somente da Universidade de Taubaté para o leitor, mas também bidirecional, pois quem olha é visto. Sabemos que o começo e a manutenção de um bom relacionamento passa pelo olhar. Entendemos o olhar como: ver - compreender o mundo além do sentido da visão; julgar - sugerir questões, problematizar a realidade e agir - encontrar respostas e caminhos que permitam a construção e reconstrução de mundo.

A UNITAU estende seu olhar para a comunidade, cabendo aqui a definição de extensão como fluxo que estabelece a troca dos saberes acadêmico e popular, produção conhecimento sobre e com a realidade regional e brasileira e resulte na participação efetiva da comunidade na atuação da Universidade, favorecendo a visão integrada do social.

A Pró-reitoria de Extensão e Relações Comunitárias, por meio do Jornal da UNITAU, levará, mensalmente, temas super interessantes como saúde, educação, cultura, meio ambiente e trabalho, que possibilitarão a ampliação do conhecimento do leitor, dando-lhe subsídio para sua compreensão, reforçando o que já sabe ou possibilitando um novo olhar para além do que é visto ou conhece.

Dessa forma, a Universidade de Taubaté quer estreitar relações, ainda mais, com a sua comunidade interna e com a sociedade, por meio da troca de conhecimento, que é a sua *expertise*. Nesse sentido, somamos voz a Paulo Freire (Pedagogia da Autonomia, 2006, 36), o qual diz que o conhecimento não se estende do que se julga sabedor até aqueles que se julga não saberem; o conhecimento se constitui nas relações homem-mundo, relações de transformação, e se aperfeiçoa na problematização crítica destas relações.

Que este jornal contribua para que você tenha um olhar sensível e pensante para nossa realidade.



UNITAU
Universidade de Taubaté

EXPEDIENTE

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Reitor
Prof. Dr. José Rui Camargo

Pró-Reitor
Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

Chefe de Departamento
Prof. Ms. Marcelo Tadeu dos Reis Pimentel

PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL

Cordenação:
Profa. Ms. Angela Loures (MTB-MS 17301/87V)

Projeto gráfico e Diagramação:
Profa. Renata Maria Monteiro Stochero

Bolsistas do Programa de Bolsas de Extensão - PIBEx:
Sarah Molicia Faria e Marcelo Tsutomu Inomata

Voluntários do Programa de Bolsas de Extensão -PIBEx:
Renata El Zouki e Bruna Guarany

Colaboradores:

Camila Marson
Carolina Sene
Edésio da Silva Santos
Guilherme Diniz
Marcela Boni
Marisol Martins Quadros
Natália Machado
Rafael de Faria
Núcleo de Fotografia Ismael Lopes

Revisão:

GELP - UNITAU

Tiragem: 10.000

Em busca do emprego

Um guia para você compreender as mudanças que ocorreram no mercado de trabalho e encontrar o emprego certo

“Já enviei meu currículo para diversas empresas, participei de algumas seleções, mas ainda não consegui emprego”, queixa-se a administradora de empresas Aline de Freitas. Para encontrar o emprego desejado, Aline, de 23 anos, já pediu ajuda aos amigos, aos amigos dos amigos e recorreu a agências de empregos, mas a história se repete: depois de longos períodos de espera, a resposta é sempre negativa. Mas a aflição de Aline com a busca interminável pela inserção no mercado de trabalho tem solução: a qualificação profissional. O mercado de trabalho, que está cada vez mais competitivo, exige que o profissional tenha algumas características que o distingam dos demais e a melhor forma de conseguir esta diferenciação é por meio da qualificação.

A Profa. Eliana Araújo, palestrante na área de Mercado de Trabalho, Profissões e Carreiras, lista as várias competências exigidas pelo mercado de trabalho, entre elas algumas já conhecidas, como o conhecimento avançado do inglês e de mais de uma língua estrangeira, o domínio da língua portuguesa e a noção de informática. A essa lista acrescentam-se ainda alguns itens relacionados ao comportamento, que mesmo sendo de difícil medição, têm crescido muito junto aos empregadores nos processos de treinamento e seleção, como agir com ética; ser assertivo, flexível (ser um profissional multifuncional, podendo atuar fora de sua área de origem), ter iniciativa; criatividade e interesse por inovar e manter aprendizado constante.

A psicóloga Marilza de Sá Rodrigues, professora dos cursos de MBA e Mestrado em Desenvolvimento Regional da Universidade de Taubaté, diz que as empresas ainda valorizam o domínio da técnica, mas que se preocupam com competências comportamentais como a capacidade de superação de problemas e obstáculos (resiliência), a facilidade de se relacionar com pessoas (inteligência emocional) e trabalhar em equipe.

“Já oferecemos na UNITAU uma formação que alia o conhecimento teórico às dinâmicas do mercado de trabalho.”

Marilza, que coordena na UNITAU o grupo de pesquisa do CNPq em Gestão de Carreiras, aponta para algumas modificações importantes: “As empresas antigamente investiam na formação de seus funcionários, qualificando-os. Hoje a maioria trabalha com um número reduzido de pessoas e quer as que já estejam prontas, sejam competentes e com “pique” para o trabalho. Isso significa dizer que o profissional tem autonomia e deve saber gerenciar sua carreira. As escolas oferecem a formação, mas é o profissional que deve saber quais cursos se adequam ao seu perfil e às suas necessidades.

A Pró-reitoria Estudantil da UNITAU, coordena

nada pela Profa. Dra. Nara Fortes, oferece desde agosto de 2010, a Central de Oportunidades, que disponibiliza cursos gratuitos e de pequena duração para os alunos da instituição que queiram se preparar melhor para o mercado de trabalho. “Já oferecemos na UNITAU uma formação que alia o conhecimento teórico às dinâmicas do mercado de trabalho. Na Central de Oportunidades, proporcionamos aos estudantes um contato mais próximo com as empresas, além de poder prepará-los melhor para atender às demandas da nossa região”.

A orientação profissional começa com a instrução para a adequação ao perfil da função/cargo pretendido. “De nada adianta o profissional estar empregado e exercer uma atividade se o seu perfil não estiver adequado àquilo que faz. Ninguém consegue ficar muito tempo trabalhando em algo que não gosta, em uma situação de infelicidade”, lembra a Profa. Eliana Araújo.



foto: Marcela Boni



+ de 300 mil motivos para nos visitar



Conheça nossas Bibliotecas

<http://www.unitau.br/biblioteca/bibliotecas-setoriais>

Alimento para a vida

Um corpo saudável começa com educação alimentar

Muitas pessoas não dão importância para o valor nutricional dos alimentos, achando que o importante é a comida ser gostosa e dar “sustança”, ou seja, que o alimento encha a barriga quando esta ronca de fome. “Meu ritmo de trabalho é muito corrido e quando paro para comer alguma coisa, só penso em matar rápido a fome e voltar logo para o que estou fazendo. Daí como um sanduíche, tomo um refri e toco em frente o meu dia”, conta o auxiliar de escritório Cristiano de Souza, de 23 anos. A fome que faz Cristiano parar seu trabalho por alguns instantes é o primeiro indício de que seu corpo necessita de alimento, mas o que ele ainda não percebeu é que existem outros sinais que seu corpo emite avisando que precisa de energia de boa qualidade para que tenha uma vida mais produtiva e feliz. “Sou gordinho desde criança. Minha mãe insistia para que eu comesse salada todos os dias, mas eu sempre recusava e

preferia o macarrão, o bife e as batatas fritas”, revela o rapaz, que está 20 kg acima do peso, cultiva uma barriguinha há anos e se queixa de não ter disposição suficiente para aguentar a correria do trabalho. Assim como Cristiano, outros trabalhadores, na correria do dia a dia, não resistem à tentação de ingerir alimentos industrializados, estão obesos e arcam com consequências desastrosas da má alimentação.

Para a Organização Mundial de Saúde - OMS, a obesidade está entre os dez principais problemas atuais de saúde pública internacional. São mais de 300 milhões de obesos no mundo - um terço nos países em desenvolvimento. No Brasil, portanto, a situação não é diferente. Segundo o Ministério da Saúde, a parcela da população cujo Índice de Massa Corporal (IMC) é igual ou superior a 30, considerada obesa de primeiro grau, passou de 11,4% para 13,9% entre 2006 e 2009.

O cálculo do IMC é feito seguindo a fórmula: duas vezes a altura dividida pelo peso.

Mas calcular o IMC não resolve todos os problemas, é apenas um indicador e não determina exatamente se você está bem com seu corpo, já que outros fatores devem ser levados em conta, como sexo, idade e se a pessoa faz exercícios físicos ou se é sedentária. É essencial ter uma alimentação balanceada junto com a prática de exercícios para manter sua saúde. É o sedentarismo, aliado ao consumo abundante de alimentos pouco saudáveis, que está provocando uma verdadeira epidemia de obesidade, mal que é gatilho para várias doenças como as cardiopatias, o diabetes, a hipertensão arterial, o câncer e os problemas respiratórios, renais e digestivos.

O problema da obesidade não atinge apenas os adultos. Pesquisa divulgada em janeiro de 2011 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE mostra que o sobrepeso atin-



ge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos e nada menos que 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos.

Com esses dados pode-se ter uma ideia do quanto a questão da obesidade tem se agravado e de como é importante mudar para hábitos alimentares mais saudáveis. Sabe-se que, quanto antes a reeducação começar, mais eficaz será o tratamento. Para ajudar crianças a mudar seus hábitos alimentares, estimular a atividade física e promover refeições saudáveis equilibradas, a Universidade de Taubaté reuniu profissionais de diversas áreas no projeto de Extensão "Obesidade infanto-juvenil: prevenção e tratamento multiprofissional".

Todos estão cansados de saber quais são os alimentos saudáveis: verduras, legumes, frutas, grãos integrais e carnes magras, mas nem sempre sabemos qual quantidade consumir de cada alimento e como ele age no organismo. Uma referência importante é a **Pirâmide Alimentar**, um guia geral que pode nos ajudar a escolher uma dieta saudável. Nela estão dispostos os diversos grupos de alimentos e o percentual que devem ocupar em nossa alimentação. Um cardápio balanceado deve conter, diariamente, cerca de 55% de carboidratos, 30% de lipídeos e 15% de proteína, além das vitaminas, sais minerais e fibras.

A quantidade de comida deve ser proporcional à idade, sexo e peso da pessoa. A professora e nutricionista Alexandra Magna Rodrigues, que participa do projeto de extensão, explica como montar um prato saudável: em primeiro lugar, certifique-se de ocupar a metade do prato com legumes e verduras, de preferência com cores variadas, pois estas contêm nutrientes diferentes, cada um cumprindo uma função no nosso corpo. Se você prefere comer a salada separadamente, tudo bem, essa é uma ótima atitude para aplacar a fome e acrescentar fibras à alimentação. Cuidado apenas na hora de colocar o molho da salada. Deixe os molhos industrializados de lado e use apenas gotas de limão e uma colher de azeite extra virgem.

Algumas dicas também ajudam na reeducação alimentar: em primeiro lugar, divida sua alimentação em três refeições principais. Nos intervalos dessas refeições, faça um lanchinho leve. É importante não ficar mais de três horas sem comer. Segundo, prefira sempre alimentos naturais. A pressa nos faz comprar alimentos prontos, que são de rápido consumo. Mas isso é errado. Você precisa saborear o que come, valorizando o momento da refeição, que deve ser prazeroso. Comer assistindo TV é outro vício negativo: você engole a comida sem mastigá-la, nem percebe o que está ingerindo acaba comendo mais do que deveria. Por último, leve sempre consigo uma garrafinha de água. É a água que vai hidratar seu corpo e ajudar na absorção dos nutrientes dos alimentos consumidos. Se beber água for muito difícil para você, tente esse truque: ponha algumas gotas de limão na garrafinha de água.

Conhecer as características dos alimentos que consumimos e sua ação no organismo é uma atitude que pode, então, nos ajudar a escolher os alimentos certos, aqueles que prolongam nossa vida e preparam nosso corpo para o trabalho e o lazer.

mão na massa

Reaproveitamento de alimentos

Bife de casca de banana

Ingredientes:

- Cascas de 6 bananas maduras
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Higienizar, com hipoclorito de sódio, as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifês, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

Fonte:

<http://www.secsp.org.br/sec/mesabrilsp/biblioteca/aproveitamento.pdf>



imagens: sxc.hu

Respirando corretamente

O mercado exige tanto de seus profissionais que faz com que eles já acordem ansiosos e estressados. A respiração pode nos ajudar a alcançar mais calma e equilíbrio, de forma que possamos ter um dia mais tranquilo, diz a professora responsável pelo curso de extensão de Yogaterapia oferecido pela Universidade de Taubaté, Viviane Galhardo. Ela dá dicas de como fazer exercícios em casa ou no trabalho que ajudam a diminuir o estresse.

"A concentração é resultado de uma boa respiração e de postura e, sendo bem feita e coordenada, pode ajudar no bem-estar", explica a professora Viviane. Dos vários tipos de respiração que ensina às suas alunas, ela indica a respiração alternada, que serve para equilibrar os dois lados do cérebro, como das mais eficientes:

"Tape a narina direita, inspirando e expirando lentamente pela esquerda. Depois faça o oposto, tapando a narina esquerda e inspirando e expirando pela direita". Fazendo os exercícios todos os dias, os benefícios são maiores: a prática ameniza o estresse e a ansiedade.

imagens: sxc.hu

O inimigo continua à solta e ativo

Profa. Dra. Stella Zöllner
Coordenadora da Vigilância Epidemiológica de Taubaté e do
Projeto de Extensão "Saúde na Educação"

A Dengue voltou ao nosso país no final do século XX e desde então tem se tornado um problema de Saúde Pública de importância crescente. Atualmente gera preocupação em todo o Brasil e nossa cidade vive uma epidemia com grande número de casos pelo segundo ano consecutivo. Como lidar adequadamente com essa situação?

Há várias frentes igualmente importantes de trabalho: prevenção (eliminação de criadouros do mosquito vetor), reconhecimento rápido dos casos de doentes e notificação imediata à Vigilância Epidemiológica, tratamento adequado dos pacientes, educação em saúde para o público geral e para o público técnico, efetivação de parcerias sociais fortes e resolutivas (religiões, escolas, firmas) e divulgação maciça das notícias sobre a ocorrência da Dengue na comunidade (papel da imprensa). Tudo isso tem sido feito sistematicamente em Taubaté, na região, no estado e no país. Os resulta-

dos, porém, não têm sido tão promissores. Por quê? Dengue não tem vacina e não terá nos próximos anos.

O combate à Dengue depende da vontade de cada indivíduo em colaborar. Além disso, o combate à Dengue deve ser feito o tempo todo, mesmo durante os meses frios do ano, pois ovos de *Aedes aegypti* sobrevivem viáveis, mesmo ressecados, em criadouros, como pneus, por até 1 ano inteiro. Nosso modelo social de alta urbanização colabora também para disseminar a Dengue de maneira rápida, pois a fêmea do mosquito encontra muitas pessoas próximas para picar.

Não existe milagre. Não vamos acordar amanhã e encontrar tudo resolvido por passe de mágica. Todos nós cidadãos em nosso papel e nosso espaço social somos os necessários combatentes da Dengue e devemos executar nosso dever corretamente, todos os dias, sempre, para só com o tempo podermos ganhar essa batalha tão necessária e, assim, evitar sofrimento e morte da nossa população.

imagens: sxc.hu

No fim do mês você sofre para pagar suas contas? Você não é o único que enfrenta essa situação! A dificuldade em lidar com as finanças existe porque, desde crianças, deveríamos receber uma educação financeira. Como isso não acontece, nos endividamos muito facilmente, bombardeados por anúncios de promoções, pelos anúncios de facilidade nos pagamentos e pela tentação dos cartões de crédito. As lojas e os sites de compras nos instigam a consumir cada vez mais, nos levando a ultrapassar, muitas vezes, os limites impostos por nosso salário. É um descontrole completo sobre o dinheiro que se ganha e o que se gasta.

Mas a "salvação" existe, desde que a mudança de comportamento seja rápida e nos alcance antes que o estrago em nossas finanças torne-se irreversível. "O primeiro passo a ser dado para que não ocorram surpresas no fim do mês é traçar um planejamento financeiro, baseado no salário líquido, ou seja, no que resta do salário bruto depois de descontados impostos

Quando o dinheiro não é o suficiente...

Essa situação é a mais delicada que pode se encontrar e também a mais comum. A melhor atitude é se policiar para gastar menos, mas o dinheiro não é o suficiente e se for preciso pagar urgentemente as contas, só resta fazer um empréstimo, mas este deve ser sempre consignado (vinculado ao salário recebido e debitado na folha de pagamento), porque nessa modalidade de empréstimo os juros são mais baixos. Enquanto não terminar de pagar o empréstimo, evite frequentar shoppings, "esqueça" o cartão de crédito

ilustrações: Marcelo Inomata | Imagens: sxc.hu

ilustração: Marisol Martins Quadros



Planeje suas finanças

Definir prioridades nas contas a pagar e poupar parte do salário são medidas que podem nos ajudar a viver melhor

e outros encargos que incidem sobre o salário recebido. É sobre o valor do salário líquido, portanto, que o planejamento financeiro deve ser feito e tudo deve ser colocado no papel, para melhor visualização”, ensina Luiz Carlos Laureano da Rosa, economista e pesquisador do Núcleo de Pesquisas Econômicas e Sociais da UNITAU (NUPES). Os compromissos financeiros essenciais (aqueles que não devemos deixar de jeito algum de cumprir) são os primeiros a serem saldados: gastos com a alimentação, o aluguel ou a prestação da casa própria, a mensalidade do plano de saúde, da escola ou de cursos que estejamos frequentando devem ser os primeiros a serem pagos. Resta ainda pagar o condomínio, a conta de luz, de água e o saldo total do cartão de crédito, um dos grandes vilões do endividamento, cúmplice do temido cheque especial.

Somente depois de pagar tudo isso é que se pode começar a pensar em gastos supérfluos, com vestuário, maquiagem, decoração da casa, TV e internet a cabo... enfim, com itens que não são indispensáveis para a nossa sobrevivência. “Segure a onda” por algum tempo customizando peças do seu guarda-roupa e

usando as redes gratuitas *WireLess*. O planejamento deve ser praticado individualmente, mas também de forma conjunta por toda a família, que deve entrar em acordo sobre como economizar e onde o saldo deve ser investido.

Quando não há planejamento financeiro, no fim do mês, e a situação apertada, fica difícil escolher o que pagar. É o caso do estudante de Jornalismo Fabrício Silva do Carmo. Apesar de receber um salário como funcionário do SESC de Taubaté, com o qual conseguiria manter uma boa vida de “rapaz solteiro morando na casa dos pais”, Fabrício sempre acaba sem dinheiro no final do mês. Ele admite que tem dificuldade de controlar seu orçamento, o que não é difícil de se constatar: ao receber seu salário, passa a fazer todas as refeições fora de casa. Boa parte de seu salário vai embora também quando Fabrício se entrega às baladas e às viagens com amigos que acarretam gastos com estadia em hotéis e compras. Ele conta que não pode ver o cartão de crédito, que já quer gastar. Apesar de tudo, afirma que “não está endividado, só não sobra dinheiro no fim do mês”.

“Não se deve, entretanto, gastar tudo o que se ganha. Investir uma parte do que se

ganha na Poupança, de olho no futuro, é a atitude mais correta”, lembra Laureano.

O ideal é que ensinemos às crianças, o quanto antes, sobre como usar o dinheiro. Como a educação começa em casa, com o diálogo entre pais e filhos, esse tipo de orientação pode começar com a primeira “receita” que a criança recebe, a mesada. “A mesada ajuda, mas os pais só devem dar quando a criança fizer algo em troca. Se ela tirar nota boa na escola, ajudar na casa, daí os pais podem dar a mesada. E o uso desse dinheiro deve ser monitorado pelos pais também”, explica o professor Laureano. Em São José dos Campos, as escolas da rede municipal já têm como contribuir para que seus alunos tenham mais controle sobre o dinheiro: a Lei 8185, de 26 de agosto de 2010, inclui como disciplina extra curricular do ensino fundamental em escolas públicas a “Educação financeira”, que tem como objetivo orientar as crianças sobre o valor do dinheiro e a contenção de gastos. “Cabe agora às escolas da rede municipal incluir na grade curricular a disciplina, entendendo sua importância para a formação do aluno”, complementa o delegado de ensino de São José dos Campos, Jair Capatti.



dito e o talão de cheques em casa e leve na carteira pouco dinheiro. Desse modo, diminuem as chances de ceder ao impulso e comprar mais, mesmo sem dinheiro.

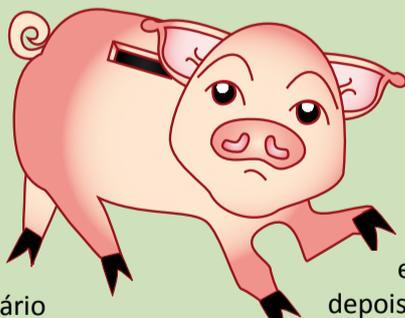
No caso de perda do emprego, é preciso entrar num sistema ainda mais rígido de retenção de gastos. Tudo que não seja essencial deve ser cortado. Isso deve ser feito até conseguir outra fonte de renda fixa e a situação financeira se estabilizar.

Fazendo seu dinheiro **render**



Se sobrar algum dinheiro depois de todos os compromissos saldados, a melhor atitude é poupar. O investimento na Poupança, mesmo com o rendimento baixo, ainda é o melhor para quem tem pouco dinheiro, porque não se corre risco de perdê-lo. Se o investidor quiser mais rendimentos, pode optar por aplicar no CDB – Certificado de Depósito Bancário que rende mais, porém exige que o dinheiro permaneça aplicado no prazo de 30 a 60 dias. Outras aplicações de maior risco, como o mercado de ações da Bolsa de Valores devem ser vistas com cuidado, pois leigos costumam perder dinheiro aventurando-se nesse ramo “É preferível buscar ajuda especializada, nesse caso”, indica o professor Luiz Carlos Laureano da Rosa.

E quanto as formas de pagamento, qual é a melhor?



O cartão de crédito é um bom recurso, desde que as pessoas saibam usá-lo. Com ele, pode-se começar a pagar depois de um prazo mais longo. Isso é interessante, porque o dinheiro rende na conta enquanto não começa o pagamento. “Mas é essencial que a fatura seja paga no vencimento. Deve-se evitar a opção de pagar o custo mínimo, porque esse possui juros muito altos”, alerta o pesquisador do NUPES. Para usar o cheque, é necessário que haja dinheiro na conta, caso contrário opte por outras formas de pagamento. Não é aconselhável usar cheques pré-datados, porque sobre ele incidem juros.

UNITAU e BOM DIA-Taubaté firmam parceria

imagens: sxc.hu

A abertura da Semana de Cultura, Meio ambiente, Esporte e Lazer da Universidade de Taubaté foi a ocasião escolhida pela PREX – Pró-reitoria de Extensão e Relações Comunitárias e pelo Jornal BOM DIA – Taubaté para celebrar mais uma parceria unindo Universidade e mercado. A parceria em comunicação inclui a impressão e encarte mensal do JORNAL UNITAU – um olhar para a comunidade no Jornal BOM DIA – Taubaté. A publicação tem como objetivo possibilitar a ampliação do conhecimento do leitor sobre as ações da Universidade, dando-lhe subsídio para que lance um novo olhar para além do que é visto ou conhecido.

O chefe do Departamento de Comunicação Social, Marcelo dos Reis Pimentel, diz que toda produção acadêmica deve ter um olhar para a sua função social e a comunicação do que ocorre na Universidade pode ser um instrumento de novas práticas na sociedade.

A parceria com o BOM DIA, segundo Pimentel, possibilitará que os alunos trabalhem uma linguagem mais despojada, que atenda as necessidades de um público que emerge como consumidor de informação e têm de ser atendido. “Como há uma crescente ampliação da classe média, novos produtos editoriais estão surgindo para atendê-la e estamos preparando o aluno para isso”.

Para o diretor da Alliance Editorial, empresa responsável pela edição do jornal BOM DIA – Taubaté, Fernando Mauro Marques Salerno, “o papel da Universidade e da Imprensa é fundamental no contexto político-social. A primeira, pela missão máxima de não apenas informar, mas formar as pessoas. A Imprensa, por sua vez, indispensável à convivência social, com atividades múltiplas que abrangem a cultura, a ciência, a arte, a política etc., representando, em síntese, um instrumento de influência na sociedade dos nossos dias.”

A responsabilidade pelo desenvolvimento do conteúdo e produção gráfica do JORNAL UNITAU, é da equipe do Projeto de Extensão Comunicação Extensionista, composta pelas professoras Ângela Loures e Renata Maria Monteiro Stochero, os Bolsistas PIBEx Marcelo Inomata e Sarah Molica e por um grupo de alunos de Jornalismo e Publicidade e Propaganda que atuam como voluntários.

Confira alguns itens da programação da
Semana de Cultura, Meio Ambiente, Esporte e Lazer

**20 a 28
maio**

47º Jogos Universitários - JUTA

23maio
segunda-feira

8h | Circuito Ecológico - Gincana Ecológica (jogo de futebol)
Local: Quadra da Fazenda Piloto Dep. de Ciências Agrárias (8h - 12h e 19h - 21h30)

19h | Lançamento dos veículos de comunicação UNITAU/PREX Palestra: “Comunicação Organizacional Corporativa”, com Luiz Rodolfo da Silva - Gerente de Comunicação da REVAP – Petrobras
Local: Anfiteatro do Dep. de Comunicação Social

24maio
terça-feira

9h | Ginástica Laboral
Local: Salão de Espelhos - Dep. de Educação Física

15h | Book Crossing – Cerimônia de libertação de livros infantis e contação de histórias
Local: Praça Santa Luzia

25maio
quarta-feira

8h | 2ª Caminhada Cultural
Local: saída do *Campus* do Bom Conselho

8h30 | Aula Alongamento
9h30 | Aula de ginástica aeróbica
9h e 19h | “Apresentação da equipe de ginástica artística da UNITAU” e “Minicurso de trampolim acrobático”
19h30 | Aula de ginástica aeróbica Oficina de Avaliação Física
Local: Dep. de Educação Física

19h | Noite de Cinema: “Filme Madame Bovary”
Local: Anfiteatro do Dep. de Ciências Sociais e Letras

**25 e 26
maio**

9h e 14h30 | Palestra: “Cuidados para uma alimentação saudável”
Inscrições pelo telefone: (12) 3625-4134
Local: Clínica de Fisioterapia da UNITAU

26maio
quinta-feira

10h | Inauguração do “Museu Didático do Corpo Humano”
Local: *Campus* do Bom Conselho

20h | Teatro – “Eu, eu mesma e o Flávio”, com Aldy Coelho
21h | Show com Estrambelhados – São Luiz do Paraitinga
Local: Quadra D – Praça da CTI

27maio
sexta-feira

19h30 | Sarau Cultural na UNITAU e Premiação do Concurso de Poesia*
Local: Solar da Viscondessa

28maio
sábado

9h - 12h e 14h - 17h | Oficina: “Produção Executiva de Projetos Culturais”
Local: Dep. de Comunicação Social
Workshop: “Plano de Comunicação de Projetos Culturais”,
Inscrições até 27 de maio: ACI – Dep. de Comunicação Social
Local: Dep. de Comunicação Social

9h - 13h | Espaço UNITAU de Cultura, Esportes e Lazer

14h | 3ª Mostra de Dança e Atividades Rítmicas

Local: *Campus* do Bom Conselho

Todas as atividades são abertas à comunidade!

Consulte a programação completa das palestras e outras atividades da Semana no site www.unitau.br

