



AGO | ANO 22 | Nº 935 | 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
3	4	5	6	7	8	9



**São José vira casa mundial do rugby**

página 4

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

# JORNAL DO CONSUMIDOR

## PRÓS E CONTRAS DO GLÚTEN

**Para quem não tem sensibilidade a esse nutriente do trigo, não há restrição ao consumo na dieta.**

**Você já deve ter se deparado com muitas embalagens de alimentos alertando:** “não contém glúten”. Mas o que significa isso? O glúten só faz mal?

Desde 2003, a lei federal 10.674 tornou obrigatória a identificação dos alimentos com glúten nas embalagens ou rótulos para que as pessoas com sensibilidade a esse produto sejam alertadas.

O glúten sofre indevidamente um certo preconceito por algumas particularidades. Ele está presente em alimentos ricos em carboidratos. Porém, pessoas com sensibilidade ao glúten podem apresentar problemas de saúde e portanto, devem evitá-lo. Quem não tem essas restrições pode consumi-lo sem problemas, pois está presente em vários alimentos à base de trigo.

Segundo os médicos, o glúten só faz mal às pessoas que têm alguma sensibilidade a esse produto, identificada por meio exames específicos.

“Se comprovada sensibilidade ao produto, o glúten deve ser imediatamente retirado da dieta. Nos demais casos não há restrições”. É o que explica a nutricionista Elizabeth Bismarck, coordenadora do Programa de Promoção da Saúde, da Prefeitura. Ela também alerta que os verdadeiros vilões da alimentação são o consumo exagerado de sal, produtos industrializados (ricos em gorduras trans e açúcares), carnes embutidas e processadas (salsicha, mortadela, bacon, etc), fast foods e refrigerantes.

**ALERTA**

### O QUE É?

O glúten é um nutriente da semente do trigo, que contém uma proteína chamada gluteína, que pode ser encontrada no interior de alguns grãos. A gluteína é uma das responsáveis por conferir ao glúten a capacidade de dar elasticidade a bolos, pães e massas. É ele que permite que a massa se estique e cresça.

### CONSUMO PARA QUEM NÃO É SENSÍVEL AO GLÚTEN

A ausência de glúten na alimentação priva o organismo de carboidratos, que são fornecedores de energia ao corpo. Produtos sem glúten, como pães e massas, são mais caros e pouco acessíveis e muitos contêm altas concentrações de açúcar e gordura. Há riscos de inadequação nutricional, já que pelo menos 30% das fibras ingeridas diariamente vêm de produtos como trigo.

### PARA QUEM É SENSÍVEL AO GLÚTEN

Riscos de doenças como diabetes tipo 1, enxaquecas, prisão do ventre, queimação no estômago, gases, inchaço, alergias, dermatite, aumento de peso. O caso mais grave é doença celíaca (inflamação grave do intestino que causa crises de diarreia e cólica intestinal quando se consome qualquer alimento que contenha glúten).

### PRODUTOS COM GLÚTEN

Pães, bolos, biscoitos, bolachas, cervejas, massas, trigo, aveia, centeio, cevada, malte e seus derivados, empanados, determinadas bebidas e achocolatados, queijos, patês enlatados e salames.

### FONTES:



Associação Brasileira de Nutrição | <http://www.asbran.org.br>

Livro: Vida sem glúten | <http://goo.gl/aaaJ8N>

Associação dos Celíacos do Brasil | <http://www.acelbra.org.br>

Leia o Jornal do Consumidor também no site da Prefeitura: [www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)



## Exportações de junho batem recorde: mais de US\$ 490 mil

O mês de junho foi o melhor do ano para São José dos Campos em termos de exportações. O município enviou para o exterior US\$ 492.007.039 em produtos, 16,7% a mais do que no mês anterior e 37,8% a mais do que em junho de 2013.

### 2014 x 2013

Os Estados Unidos continuam sendo, de longe, o principal destino dos produtos joseenses, com 42,55% do valor total exportado entre janeiro e junho deste ano. Vêm depois o Reino Unido (5,72%), a Holanda (5,66%), a Argentina (5,13%) e a China (4,43%).

São José dos Campos exportou mais de US\$ 2,2 bilhões este ano, principalmente aviões e equipamentos aeronáuticos, e permanece como um dos principais exportadores de produtos industrializados de alto valor agregado.

Ao mesmo tempo, São José importou por US\$ 259.059.825, deixando um saldo positivo de US\$ 232.947.214 na balança comercial de junho. As informações são do Ministério do Desenvolvimento da Indústria e do Comércio.

No mesmo período de 2013, os Estados Unidos respondiam por 22,16% do valor total das exportações, a Argentina por 10,25% e a China por 7,26%. O Reino Unido e a Holanda ocupavam posições insignificantes na balança comercial, respectivamente 0,61% e 0,01%.

Procurando um emprego melhor? Capacite-se antes!

Procure o **PAT**

3941-2043

[www.sjc.sp.gov.br/pat](http://www.sjc.sp.gov.br/pat)

## OPORTUNIDADES

### ▶ CURSOS

#### Abap

Inscrições até 8/08 para os cursos de auxiliar de cozinha, auxiliar de panificação e auxiliar de cabeleireiro. Cursos gratuitos oferecidos pela Associação Beneficente André Pusplatais – ABAP em parceria com a Petrobras. 3923-1544

#### SESI - Cursos livres

Vagas limitadas. Avenida Cidade Jardim 4389, Bosque dos Eucaliptos. 3919-2000.

#### ▶ Artesanato & Artes Plásticas

Velas artesanais | Dia 5, das 13h às 17h.  
Eco arte | Dia 7, das 12h50 às 16h50.

#### ▶ Culinária & Nutrição

Sobremesas | Brigadeiro Gourmet | Dias 4 e 8, das 14h às 16h30.  
Massas | Dias 5, 6, 12 e 13, das 15h às 17h30.  
Forno e fogão | receitas de panela de pressão | Dias 5, 6, 12 e 13, das 18h30 às 21h.

#### ▶ Costura & Moda

Iniciação a costura | avental | Dias 5, 12, 19 e 26, das 7h15 às 10h15  
Moda feminina | vestido | Dias 6, 13 e 20, das 7h15 às 11h15.  
Moda feminina | calça | Dias 6, 13, 20 e 27, das 13 às 16h.  
Moda feminina | Spencer | Dias 7, 14 e 21, das 7h15 às 11h15.  
Planejamento e gestão de ambientes | Dias 7 e 14, das 13h30 às 15h30.  
Acessórios | patchwork – bolsa | Dias 8, 15 e 22, das 7h15 às 11h15.

#### ▶ Alimente-se Bem

Encarte festa saudável | Dias 6, 12 e 13, das 8h às 11h20.  
Encarte festa saudável | Dias 7, 8, 14 e 15, das 10h15 às 12h45.

#### ▶ PALESTRAS

#### Pelo fim da comunicação egoísta e inútil

Dia 5, às 18h30, na Faap. Com Ed Conde. Ingresso solidário: 2kg de alimentos não perecíveis ou R\$ 10. 3925-6400.

## Formação de agentes de educação ambiental

A Prefeitura de São José dos Campos está com inscrições abertas até o dia 11 de agosto para o curso de formação de agentes populares de educação ambiental na agricultura familiar.

O curso é gratuito e indicado para jovens agricultores familiares, além de educadores, agentes públicos e comunitários interessados em atuar voluntariamente em iniciativas que gerem conhecimento e adoção de práticas sustentáveis no campo.

**PRÉ-INSCRIÇÃO:**  
peaaf.sjc@gmail.com

**INFORMAÇÕES:**  
3909-4500

### Dias e locais das feiras livres

#### Terça-feira

- Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pque. Santos Dumont
- Esplanada 2 • Uirá
- Altos da Serra 2

#### Quarta-feira

- Vila Maria • São Dimas • 31 de Março • Satélite (Rua Polar) • Parque Industrial (Rua Turiaçu) • Jardim das Flores • Bosque dos Ipês • Parque da Cidade | Noturna

#### Quinta-feira

- Santana (Rua Raul Ramos de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das Indústrias • Vila Paiva

# Prefeitura implanta primeira feira noturna



Desde o dia 23, os consumidores passaram a contar com mais uma opção de compras e lazer na cidade. A primeira feira noturna oficial da cidade ocorre às quartas-feiras, das 17 às 22 h, ao lado da portaria principal do Parque da Cidade.

Cerca de **1.500** pessoas passaram pelo local na estreia da nova feira.

A feira noturna conta com barracas de frutas, verduras e pescado. Isto, além das barracas de pastel, derivados de milho, lanches, crepes, brigadeiros, bolos caseiros, sorvetes, acarajé, pizzas, entre outras opções.

A iniciativa da Prefeitura em implantar a feira noturna ocorre em parceria com a Associação Profissional dos Feirantes, e atende uma reivindicação antiga de comerciantes e consumidores.

Mande o entulho para o lugar certo

Utilize gratuitamente os PEVs Pontos de Entrega Voluntária

Confira os locais [www.sjc.sp.gov.br/pev](http://www.sjc.sp.gov.br/pev)

Ligue 3945-9515



## Desconto para pagamento à vista pode chegar a 95%

A Prefeitura de São José dos Campos está oferecendo uma oportunidade para quem tem dívidas com o município acertar suas contas.

Podem usufruir do Programa os contribuintes que têm dívidas municipais de IPTU, ISS, ITBI, taxas, multas e outros débitos inscritos em dívida ativa, com cobrança judicial ou não e estejam em dia com seus impostos deste ano. O benefício não contempla as multas de trânsito.

Os débitos pagos à vista terão

descontos que variam de 85% a 95% sobre os juros e multas. Para parcelar o contribuinte tem que comparecer à Prefeitura. O Programa vai de 1º de agosto a 30 de outubro de 2014.

Os contribuintes já estão recebendo em casa o boleto da Prefeitura e podem pagar em qualquer agência bancária e lotéricas.

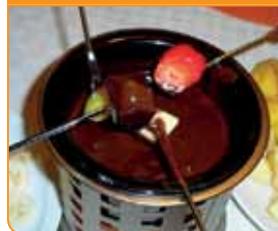


156



[www.sjc.sp.gov.br/contato/dividaativa@sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br/contato/dividaativa@sjc.sp.gov.br)

## A Receita é Sua FONDUE DE CHOCOLATE



Envie sua receita: [agendajc@sjc.sp.gov.br](mailto:agendajc@sjc.sp.gov.br)

### INGREDIENTES

400g de chocolate ao leite em barra, 100g de chocolate meio-amargo, 1 lata de creme de leite light; frutas picadas (banana, morango, uva, kiwi, etc.) e marshmallow.

### MODO DE PREPARO

Derreta no microondas o chocolate, colocando num recipiente de vidro, próprio para micro-ondas. Deixe em potência alta por 1 minuto, retire e veja se dá para mexer o chocolate até ficar bem derretido. Caso não dê, leve ao microondas por mais 30 segundos, vá repetindo o procedimento até que o chocolate derreta. Leve ao fogo médio (do fogão) o chocolate e misture com o

creme de leite. Mexa até ficar com uma consistência cremosa. O importante é mexer sempre para não empelotar. Quando estiver pronto é só levar para a panela de fondue e servir, espetando as frutas, marshmallow e molhando na mistura. Caso você não seja muito chegado em doce, pode inverter a quantidade de chocolate ao leite com o do tipo meio-amargo.

### Sexta-feira

- Vila Ema • Jardim da Granja
- Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu
- Aquarius

### Sábado

- Esplanada (feira de produtos orgânicos)
- Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco
- Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteirias)
- Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1

### Domingo

- Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu
- Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia
- Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial
- Novo Horizonte • Campos de São José



# São José vira a casa mundial do rugby

**São José dos Campos** vai receber o campeonato mundial Universitário de Rugby Sevens, de 8 a 11 de agosto, é a maior disputa da modalidade entre as seleções universitárias masculinas e femininas q mundo. E não é por acaso que a cidade foi escolhida como sede.

Os jogos serão realizados no estádio Martins Pereira, que foi reformado também para receber esse tipo de campeonato. E como as partidas acontecerão em casa o apoio do torcedor é fundamental para que o São José Rugby conquiste mais um campeonato. Entrada franca.

TÍTULOS | SÃO JOSÉ RUGBY

- 2012**  
Campeão Brasileiro Brasil  
Jogos Regionais
- 2013**  
Campeão do Brasil Paulista  
Jogos Abertos
- 2014**  
Campeão Paulista  
Jogos Regionais feminino

O time de Rugby da cidade venceu 10 dos 11 campeonatos paulistas disputados e se tornou referência para o esporte nacional.



**MASCULINO**

- Grupo A:  
Brasil  
Taipé Chinês  
Argentina  
Bélgica
- Grupo B:  
Grã-Bretanha  
Namíbia  
França  
Japão  
Canadá

**CONHEÇA AS EQUIPES QUE DISPUTARÃO O MUNDIAL:**

**FEMININO**

- Grupo A:  
Brasil  
Japão  
Bélgica  
Marrocos
- Grupo B:  
Grã-Bretanha  
França  
Canadá  
China



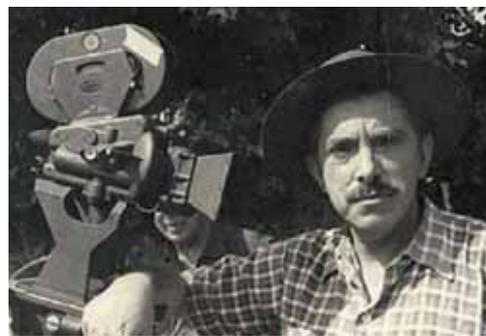
Tabela | [www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)



Exposição Esportes sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e sábado, das 9h às 14h. Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro. 3921-4112



## Aula-Show de Mazzaropi e Elpidio dos Santos

Dia 11/8, às 14h, acontece uma aula-show no teatro da Univap na aula inaugural do 2º semestre, dos alunos da Faculdade da 3ª Idade. O grupo musical Paranga apresentará um repertório de canções de Elpidio dos Santos que fizeram parte das trilhas dos filmes de Amácio Mazzaropi. O evento é aberto ao público.

### AGENDA

▶ **ATIVIDADES**

**Bem estar oriental**  
Até 25/8, 10h30, Sesc. As aulas apresentam práticas de bem estar, como meditação e respiração adequada, equilibrando o organismo para uma melhor qualidade de vida.

**Roda Bebedubem**  
Dia 3/8, 10h30, Sesc. O encontro aborda temas relacionados a gestação, parto e cuidados com o bebê. Para gestantes e acompanhantes.

▶ **CINEMA E VÍDEO**  
**Pelo Malo**  
Dia 3/8, 18h, Sesc. Quanto mais Junior tenta melhorar o visual pelo amor da mãe, mais ela o rejeita. Até que ele é encurralado, cara a cara, com uma decisão dolorosa

**I Mostra ComKids**  
Até o dia 16/8, 15h, Sesc. Recorte com vídeos selecionados que participaram do Festival ComKids. A programação conta com a exibição de 3 sessões de filmes.

▶ **CURSOS**

**Encarte Festa saudável**  
Dia 6/08, das 8h às 11h20 e 7/8 e 8/8, das 10h15 às 12h45, Sesi. Cursos gratuitos de sucos, torta verdureba, pastel assado, pudim saudável no copinho e outras.

**Encarte especial de mandioca**  
Dias 7/8 e 8/8, às 7h30 às 10h, Sesi. Cursos gratuitos de salada de mandioca com molho de maracujá, mandioqueijo, purê tricolor, entre outras.

▶ **ESPORTE**  
**Atleta Cidadão**  
A Prefeitura realiza seleções para modalidades esportivas. Para jovens de 7 a 17 anos, acompanhados dos pais ou responsáveis, com documento de identidade e roupas adequadas para a prática da modalidade. 3932-8700

▶ **MÚSICA**  
**Alabê Ôni**  
Dia 7/8, 19h30, Sesc. O grupo gaúcho buscando a valo-

rização das manifestações musicais da matriz africana que circulou pelo estado no período da escravidão.

**Raízes do Bolão**  
Dia 8/8, 19h30, Sesc. O grupo apresenta o marabaixo, música e dança típicas, valorizadas pelo povo do Amapá.

▶ **TEATRO**  
**Quebra-Cabeça**  
Dia 3/8, 20h, Teatro Colinas. O show inicia com um solo de stand up comedy e em seguida jogos de improvisação.

**Kung-fu Clowns**  
Dia 9/8, 20h30, Centro de Artes Cênicas Walmor Chagas. Paródia de filmes de kung-fu dos anos 70, a peça aborda de maneira cômica a relação entre mestre e discípulo.

**Dora, a Aventureira**  
Dia 9/8 e 10/8, 16h, Teatro Colinas. O espetáculo tem como proposta a interação da plateia com o história.

**ENDEREÇOS**

**Centro de Artes Cênicas Walmor Chagas**  
Rua Netuno, 41  
Jardim da Granja

**Sesi**  
Av. Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos

**Sesc**  
Av. Doutor Ademar de Barros, 999, Vila Adyana

**Teatro Colinas**  
Av. São João, 2200 - Jardim Colinas

**Teatro Univap**  
Praça Cândido Dias Castejón, 116 - Centro



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

**JORNAL DO CONSUMIDOR** | Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, CEP 12209-530 | 2º subsolo | (12) 3947-8072 | [jconsumidor@sjc.sp.gov.br](mailto:jconsumidor@sjc.sp.gov.br)

• **Assessor de Planejamento de Comunicação:** Odersides Almeida • **Diretora de Comunicação:** Deborah Costa  
• **Chefe da Divisão de Imprensa:** Eustáquio de Freitas • **Editor:** Antonio Bibiano dos Santos • **Textos:** Ana Baltazar, Antonio Bibiano dos Santos, Ivan Carlos, Márcia Tavares, Yann Valter • **Produtor gráfico:** Carlos Eduardo Torres • **Fotos:** Antonio Basilio, Charles de Moura, Claudio Capucho, Tião Martins • **Estagiária:** Larissa Nato