

# MULHER CONSUMIDORA

## Independência financeira muda seu perfil de compra

O perfil social e profissional da mulher brasileira mudou muito nos últimos anos. Por consequência, seus hábitos de consumo também mudaram. Hoje, bem menos dependente do marido financeiramente, a mulher se tornou ainda mais exigente com aquilo que compra. Afinal, é o “seu dinheiro” que está sendo gasto.

Uma pesquisa realizada há alguns anos na Grande São Paulo pela empresa ACI Pesquisa, mostra que em 1990 as mulheres representavam 35% do mercado de trabalho naquela região e que no final de 2001 esse volume saltou para 44%.

Outro dado interessante que comprova a evolução pessoal e profissional da mulher no país é que 22,2% tinham um rendimento mensal acima de cinco salários mínimos em 1990. No final de 2001 esse número cresceu para 38,3%.

Apesar desses números, ao comemorarmos o Dia Internacional da Mulher (8 de março) percebemos que ainda há muito para ser conquistado, pelo menos no Brasil. Os números já são mais positivos, mas nem tanto.

Pesquisa recente do Seade (Fundação Sistema Estadual de Análises de Dados) informa que o rendimento médio por hora trabalhada dos homens na região metropolitana de São Paulo é 29,2% superior ao das mulheres. Enquanto elas ganham R\$ 4,03 os homens recebem em média R\$ 5,21.

**NÍTIDA EVOLUÇÃO** – Hoje em dia a mulher está bem mais atuante do que há décadas passadas (embora ainda enfrente muitos obstáculos) e praticamente não depende mais do salário do marido para fazer aquilo que quer.

Agora, além de mães e esposas, as mulheres assumiram um papel de maior igualdade diante dos companheiros. Elas trabalham fora, têm seu próprio dinheiro e, em muitos casos, são os verdadeiros “chefes de família”.

Mas será que tamanha evolução tem se refletido nas relações de consumo? Se elas estão ganhando seu próprio dinheiro, imagina-se que também estejam mais exigentes na hora de comprar um produto ou contratar um serviço.

• **Leia mais sobre o assunto na página 4**



## Consumo está mais consciente

Se por um lado a mulher brasileira passou a ser peça-chave nas relações de consumo e com isso conquistou a atenção da mídia, por outro ainda sofre preconceito e é tratada como objeto.

Essa é a principal conclusão da advogada e integrante do Claden (Comitê Latino-Americano e do Caribe para Defesa dos Direitos da Mulher), Leticia Massula, que também coordena o projeto Promotoras Legais Populares de São José dos Campos.

Na sua opinião, antes a mulher era vista pela mídia unicamente como dona-de-casa. Agora passou a tratá-la como alguém atuante no mercado de trabalho e, por consequência, muito importante nas relações de consumo.

“Mesmo com tantas mudanças, em algumas situações ainda somos vistas simplesmente como meios para se vender essa ou aquela mercadoria. No entanto, as mulheres estão percebendo isso e criando o hábito do consumo consciente”, diz a advogada.

Para Maria Inês, a visão da mulher agora é outra. “Numa propaganda de carro, por exemplo, ela se preocupa muito mais em saber das características do produto do que pela beleza do homem que possa estar fazendo parte do filme”.

## Menos passiva e mais exigente

Na opinião do atual diretor do Procon de São José dos Campos, Sérgio Werneck, que há 14 anos atua no órgão, a mulher sempre brigou pelos seus direitos, mas agora está mais exigente e procura estar sempre bem informada.

“As mulheres são as que mais exigem ser tratadas com respeito nas relações de consumo, mesmo quando não estão diretamente envolvidas. Muitas vezes são elas que trazem os maridos ao Procon para registrar uma reclamação”.

Para Werneck, muitas das

conquistas alcançadas atualmente pelos consumidores no Brasil se deve às mulheres. Exemplo disso é a criação de centenas de associações de mulheres em todo o país, inclusive de donas-de-casa.

**PODER DE DECISÃO** – Em 25 anos trabalhando na Fundação Procon de São Paulo, oito deles como diretora executiva, a socióloga Maria Inês Fornazaro afirma que a mulher é a responsável pela maior parte das compras chamadas intralçar (supermercado, vestuário, material escolar etc).

“É ela quem decide o que

comprar, como comprar e como pagar. Além disso, notamos nessas últimas décadas a progressão da mulher também como chefe de família, o que lhe dá ainda mais autonomia para tudo”, diz.

Para Maria Inês, a mulher consumidora deixou de ser passiva e passou a ser mais exigente, reivindicativa e ousada nos últimos anos. “Isso é uma evolução muito importante que pode ser comemorada. Até porque acredito que esse perfil tende a se ampliar ainda mais nos próximos anos”.

## • MERCADO DE TRABALHO

# Concurso público é uma saída para quem está desempregado

Uma saída para quem está desempregado ou simplesmente quer mudar de emprego, é o ingresso na carreira pública por meio de concurso. É a forma mais democrática de seleção de profissionais. Não há preconceito em relação à idade, a aparência não conta nem é necessário possuir experiência.

A disputa, porém, é acirrada em qualquer área: bancária, fiscal, judiciária, militar ou educacional. Para as vagas abertas ou previstas há sempre um grande número de candidatos.

Geralmente, a maior parte das vagas é para órgãos federais, seja da administração direta ou indireta (autarquias, fundações, empresas estatais). Mas há também concursos nas esferas estadual e municipal.

Para muitos cargos exige-se nível superior de escolaridade (formação universitária). Contudo, há também vagas para quem tem ensino médio ou fundamental.

**DISPONIBILIDADE** – Seja qual for o motivo (estabilidade no emprego, bom salário ou trabalho mais tranquilo), a pessoa que pretende ser funcionário público precisa se dispor também a trabalhar em outra cidade ou até mesmo a mudar-se para outro estado.

Não existe propriamente um serviço oficial que centralize esses dados. No entanto, o governo federal, no seu portal de serviços e informações na internet ([www.redegoverno.gov.br](http://www.redegoverno.gov.br)) dispõe de informações atualizadas sobre concursos federais abertos em todo o país.

**INTERNET GRATUITA** – Para quem não tem computador com internet em casa, o jeito é utilizar os serviços gratuitos de acesso à internet que estão à disposição do público. Em São José dos Campos esses postos funcionam em três locais.

No Espaço Mário Covas (Praça Afonso Pena, 29 Centro) o serviço gratuito do governo do estado está em pré-operação e funciona de segunda a sexta-feira, das 9 às 17 horas. O usuário precisa se cadastrar levando cópia de identidade e CIC.

No Poupatempo (Shopping Colinas), órgão também do governo estadual, o interessado pode utilizar a



internet por 20 minutos. É preciso se cadastrar com documento de identidade. O serviço funciona de segunda a sexta, das 9 às 21 horas, e no sábado, das 9 às 15 horas.

Outro local com internet grátis é a agência central do correio. O interessado tem direito a 15 minutos de uso do computador. O endereço é Rua Floriano Peixoto, 46, Centro.

**OUTRAS OPÇÕES** – Para aqueles que estão dispostos a pagar existem os cyber-cafés (localizados em livrarias e bares). Nesse caso o uso da internet é cobrado de acordo com o tempo de duração da consulta. Há vários lugares desse tipo no centro e nos shoppings, com preços variando de R\$ 1 (para 10 minutos) a R\$ 6 (uma hora com direito a uma impressão).

Outra opção fora do mundo virtual é comprar jornais especializados em concursos. Há duas publicações semanais sobre o tema: Jornal dos Concursos & Empregos e Folha Dirigida. Ambos estão à venda em bancas de jornais e revistas e custam R\$ 2,50 cada.

## SITES SELECIONADOS

[www.redegoverno.gov.br](http://www.redegoverno.gov.br)

[www.fcc.org.br](http://www.fcc.org.br)

[www.vunesp.gov.br](http://www.vunesp.gov.br)

[www.concursos.com.br](http://www.concursos.com.br)

[www.centraldeconcursos.com.br](http://www.centraldeconcursos.com.br)

[www.jcconcursos.com.br](http://www.jcconcursos.com.br)

[www.folhadirigida.com.br](http://www.folhadirigida.com.br)

## Especialista recomenda atualização permanente

Se você pretende prestar algum concurso não existe mágica que dê jeito. O negócio é estudar e se preparar com afinco para as provas.

O consultor empresarial Carlos Eduardo de Grande, diretor do Inea (Instituto Nacional de Ensino Avançado) afirma que o profissional deve se manter atu-

alizado, se realmente deseja ser aprovado em qualquer processo seletivo.

Ele ressalta que é indispensável a educação continuada, com cursos de especialização, formação e capacitação profissional. "A pessoa que deixa de fazer cursos regride profissionalmente", enfatiza De Grande.

## • IMPOSTO

## Prazo para pagar IPTU à vista vence segunda, dia 10

O prazo para pagamento à vista do IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) vence segunda-feira, dia 10. O pagamento à vista tem 5% de desconto. Quem optar pelo pagamento parcelado vai pagar a primeira parcela entre os dias 10 e 19 de março, de acordo com o que consta no carnê. O imposto pode ser parcelado em até oito vezes. Mais informações pelos telefones 0800-7709156 ou 3947-8590.

## • EMPREGOS/VAGAS

## Empresa procura profissional para ser operador de muncck

O PAT e o Poupatempo disponibilizaram quinta-feira (dia 6) vagas para as funções relacionadas no quadro abaixo. Uma atenção especial para operador de muncck, onde a empresa exige experiência de dois anos comprovada em carteira.

O candidato à vaga também precisa ter registro na função e possuir carteira de habilitação "D" ou "E". O salário deve ser combinado como empregador.

## Vagas disponíveis no dia 6 de março

•Administrador geral •Auxiliar de escrituração fiscal •Coordenador de pessoal •Eletricista de autos •Esteticista corporal e facial •Ferramenteiro •Gerente treinee •Mecânico de manutenção •Médico psiquiatra •Operador de muncck •Professor de contabilidade •Professora de depilação •Serrador e acabador de mármore •Técnico de manutenção •Técnico de qualidade •Técnico em segurança do trabalho •Veterinário

## ONDE FICA

### •PAT

Avenida Nelson D'Ávila, 688, Centro. De segunda a sexta, das 8 às 17 horas.

### •POUPATEMPO

Avenida São João, 2200, Shopping Colinas. De segunda a sexta, das 9 às 21 horas. Sábado, das 9 às 15 horas

## • EXPEDIENTE



Cidade de  
São José dos Campos  
Prefeitura Municipal

• JORNAL DO CONSUMIDOR - PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: AGNES PEREIRA ROGERIO, CLÁUDIO FERREIRA RIBEIRO E SOLANGE MORAES • EDIÇÃO: AVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZAKI • PREFEITO: EMANUEL FERNANDES • SECRETÁRIO DE GOVERNO: EDUARDO CURY • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNECK DE ALMEIDA • PROCON: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • E-MAIL: [procon@sjc.sp.gov.br](mailto:procon@sjc.sp.gov.br) • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJ/CAMPOS • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES • O JORNAL DO CONSUMIDOR PUBLICA SEMANALMENTE ARTIGOS ASSINADOS, QUE SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.

## • SAL SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR

• PAÇO MUNICIPAL: RUA JOSÉ DE ALENCAR, 123, CENTRO. CEP: 12209-530 • TELEFONES: (12)3947-8067, 3947-8072, 3947-8298, 3947-8235 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: [jconsumidor@sjc.sp.gov.br](mailto:jconsumidor@sjc.sp.gov.br)

VIDA SIM, DROGAS NÃO!



Banco do  
Empreendedor Joseense

Rua Vilaça, 476, Centro  
Telefone: 3923-4363  
De segunda a sexta-feira,  
das 9 às 17 horas  
[www.bej.com.br](http://www.bej.com.br)

# O verão ainda não terminou e alimentos refrescantes são uma boa dica

O verão termina este mês, mas não custa reforçar algumas informações importantes relacionadas à alimentação e à saúde nessa época do ano. O organismo "pede" alimentos refrescantes para regular sua temperatura.

Esses alimentos são, em sua maioria, mais leves e menos calóricos. A nutróloga Elisa Catapan dá algumas dicas para tornar sua vida mais saudável, desintoxicar o organismo e reduzir as medidas.



## CONFIRA AS DICAS

- 1- Não coma gorduras e frituras
- 2- Coma de três a quatro frutas por dia, especialmente melão, kiwi, carambola e abacaxi, que têm baixo valor calórico. As frutas calóricas, como manga e caqui, devem ser consumidas com moderação
- 3- Beba um copo d'água quando sentir fome e não for horário de refeição
- 4- Coma gelatina abundantemente. Para deixá-la mais apetitosa, coloque pedacinhos de fruta na mistura (deve ser consumida no dia, mesmo quando conservada em geladeira). Se puder, faça a gelatina com suco de fruta e gelatina incolor, pois é mais saudável
- 5- Ande bastante em horários de sol não muito forte (antes das 11 horas e depois das 16 horas)
- 6- Se agradar seu paladar, opte pela culinária japonesa (mas evite as frituras)
- 7- Quando for a churrasarias, coma apenas carne e verduras
- 8- À noite coma muitas saladas frescas. Incremente-as com clara de ovo cozida em pedacinhos, peito de frango e queijo branco
- 9- Substitua a maionese por iogurte natural temperado
- 10- Deu vontade de comer uma bolacha? Coma cenoura, pepino ou beterraba no lugar
- 11- Substitua o óleo de soja pelo azeite de oliva ou pelo óleo de canola, que são mais saudáveis
- 12- Tome muitos líquidos, principalmente água e água de coco
- 13- Coma aos poucos, de duas em duas horas. Assim você não terá muita fome na hora da refeição e não irá exagerar na medida do prato

## • PESQUISA DE PREÇOS

# Supermercados mantiveram queda nos preços

Na última semana de fevereiro os supermercados Sé e Pão de Açúcar mantiveram a queda de preços registrada na semana anterior. O Wal Mart também baixou o preço de alguns produtos pesquisados.

Em contrapartida, os preços no Coop Morumbi, que também haviam baixado no dia 19, voltaram a subir no dia 26. No Nagumo Nova Detroit o valor totalizado aumentou R\$ 0,07.

O supermercado Sé baixou os preços de

13 produtos, o Pão de Açúcar de 12, o Wal Mart de 9 e o Coop Morumbi e Nagumo Nova Detroit de 7. No Sé e Pão de Açúcar 8 produtos aumentaram de preços. No Nagumo Nova Detroit 5, no Wal Mart 4 e no Coop Morumbi 3.

A pesquisa de preços nos supermercados é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura. São pesquisados os preços de 31 produtos de primeira necessidade.

DATA DA PESQUISA	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Wal Mart	Coop Morumbi	Sé	Pão de Açúcar	Nagumo (Nova Detroit)
5/fevereiro	67,31	71,92	67,79	68,64	65,49
12/fevereiro	63,67	67,74	69,58	68,11	62,95
19/fevereiro	67,64	64,01	68,68	64,81	64,43
26/fevereiro	65,23	66,60	67,71	64,05	64,50
DIFERENÇA	- 2,41	+ 2,59	- 0,97	- 0,76	+ 0,07

# Abobrinha pode ser preparada em diferentes pratos

Na cultura popular a abobrinha é sinônimo de conversas tolas, mas na culinária é um alimento muito nutritivo e saboroso. A abobrinha-italiana ou abóbora-de-moita, como também é conhecida, pode ser preparada em diferentes pratos, como saladas, refogados, sopas, caldos, recheios de lasanhas e suflês.

**DICA** – Para que possamos aproveitar ao máximo todos os seus nutrientes devemos comer a abobrinha com casca e tudo.

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

– Alimento rico em betacaroteno (provitamina A), a abobrinha é uma boa fonte de vitamina C e dos minerais cálcio, fósforo e ferro. Sua casca é rica em fibras e, por isso, não deve ser descascada para o consumo e nem cozida por mais de 10 minutos, pois perde seu valor nutritivo.

## PROPRIEDADES MEDICINAIS

– Por ser rica em fibras, assegura ao intestino um bom funcionamento, evitando a prisão de ventre e diminuindo o risco de alguns tipos de câncer. Além disso, a presença de betacaroteno (provitamina A) oferece proteção antioxidante, ou seja, protege as células de ataques de radicais livres e da oxidação, prevenindo diversas doenças. A abobrinha também deve ser usada nas papinhas do bebê, pois sua consistência facilita a digestão.



## Fritada de batata e abobrinha

**INGREDIENTES:** 4 batatas médias sem casca, 1 abobrinha média, ½ colher (chá) de sal, manteiga (para untar), 1 xícara de creme de leite fresco, 2 colheres (sopa) de suco de limão, 8 fatias de peixe defumado (opcional).

**PREPARO:** Rale as batatas e a abobrinha no ralo grosso (não lave depois, nem enxugue). Misture e tempere com sal. Agora unte com manteiga uma frigideira grande antiaderente. Leve ao fogo para esquentar. Coloque 1/3 da mistura de batata com abobrinha e achate com uma espátula. Frite até dourar e vire para dourar do outro lado. Repita até terminar a mistura. Bata o creme de leite com o suco de limão, até engrossar ligeiramente. Sirva as fritadas com uma colherada de creme e 1 fatia de peixe defumado. Esta receita rende 8 porções.

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

## Mãe, pai, avó e chefe de família!

**Q**uatro e meia da madrugada, bairro Pousada do Vale, São José dos Campos. Therezinha Mariano Piniheiro ou simplesmente Dona Thereza, uma guerreira de 59 anos, começa cedo sua batalha diária para sobreviver.

A esta hora ela já está fazendo o almoço do filho. Depois, ainda cuida da casa, dos seis netos, paga as contas no banco e faz compras. Tudo isso antes do meio-dia.

Dona Thereza é uma das muitas mulheres anônimas que todos os dias fazem o papel de mãe, pai, avó e chefe de família. Ela faz parte de um time de mulheres que rompeu as barreiras do machismo e assumiu, com muito orgulho, as rédeas da família.

E Dona Thereza sabe muito bem o que quer. "Tenho meus defeitos, mas já provei que sou inteligente e sei conduzir minha vida. Eu não tenho medo do trabalho, acho que lutar faz a vida ficar mais fácil e interessante".

**INCANSÁVEL** – Depois do almoço Dona Thereza recomeça sua maratona, fazendo o trabalho artesanal que vende na Loja Via Cidadania, na Rodoviária Velha, e na Praça Afonso Pena, aos domingos. Ela faz pintura acrílica em telhas e enxoval para bebê.

Trabalho que aprendeu frequentando as oficinas de artesanato oferecidas pelo municí-



FERNANDO MOURA

pio e que hoje é sua principal fonte de renda. Dona Thereza não parou no tempo, foi à luta e mostrou que poderia ter uma nova profissão.

"Quando fiquei com mais idade não pude continuar trabalhando como açougueira, profissão que exerci por muitos anos. E se tem uma coisa que não faço é ficar chorando em casa". Ela conta que por isso nunca precisou ficar pedindo cesta básica para ninguém.

Quando escurece, o dia de

Dona Thereza está longe de terminar. Como suas filhas trabalham em um restaurante no período noturno, a avó passa as noites cuidando dos netos e não vai dormir antes da 1 hora da madrugada.

E não pára por aí: quando sobra um tempinho, ela faz faxina em casa de família e capina jardins. Mulher macho? Não senhor. Dona Thereza consegue conservar a doçura e a feminilidade, combinada com sua vida ativa e complicada.

• ARTIGO • SANDRA GARCIA

## CONSUMIDORAS EXIGENTES

**O** país de mais de 80 milhões de mulheres, que nas últimas décadas passaram a multiplicar espaços com os homens no mercado de trabalho, trocando o universo doméstico pelos vários campos de atuação, chegando até a política, exige um leque de habilidades.

A começar pelo contorcionismo necessário para se cruzar a porta de acesso a esse mercado, historicamente até então estreita para nós. E mais: não basta crescer em quantidade, é preciso crescer em importância.

Hoje representamos 40% da população economicamente ativa e quando entramos no

mercado de trabalho não saímos mais. Passamos a ser consumidoras exigentes, pois sempre tivemos a missão de equilibrar o orçamento doméstico.

Aprendemos a exigir qualidade e preço. Tarefas antes feitas só pelos homens passaram a fazer parte de nosso cotidiano. Comprar e entender um pouco de carro, móveis e imóveis, enfim, uma tarefa árdua para os dias de hoje, mas que nós tão bem temos resolvido.

Somos mais atenciosas e intuitivas e assim estamos a cada dia nos superando mais e mais.

(\* Sandra Garcia é presidente do SOS Mulher



MARÇO DE 2003

**CINEMA:** As Noites de Cabíria

– Dia 13, às 19h30. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana.

**ESPORTE:** Copa de Futsal – Dias 12, 14 e 17, às 20 horas. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana.

**INFANTIL:** A Arte de Brincar – Inscrições abertas. Início dia 11, às 14 horas. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana.

**MÚSICA:** Marlene Costa – Dia 10. Cely Redondo – Dia 11. Cida Lima – Dia 12. Eliane Pescara – Dia 13. Luciana Pereira – Dia 14. Régia Piassarollo – Dia 15. Eventos gratuitos. Às 19 horas. Vale Sul Shopping.

**PALESTRA:** Estresse e Qualidade de Vida – Para idosos. Dia 11, às 15 horas. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana.

**TEATRO:** Leitura de Brecht – Dia 11, às 20h30. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana.



MARÇO DE 2003

**ARTESANATO:** Pintura em Tela – Dias 10, às 9h30 e 13 horas, e 11, às 14 e 17 horas. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque. Telefone: 3936-2611.

**CULINÁRIA:** Bolos Decorados – Dias 11, 13, 17 e 24, às 14 horas. Rua Cassiopéia, 902, Satélite. Telefones 3931-1278.

**CULINÁRIA:** Bombons Caseiros Recheados e Decorados – Dia 10, às 14 horas e 17h45. Trufas de Chocolate com Sabores Variados – Dia 12, às 14 horas e 17h45. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque. Telefone: 3936-2611.

**EDUCAÇÃO AMBIENTAL:** Vaso Capilar – Dia 14, às 12h30. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque. Telefone: 3936-2611.

**ENSINO:** Qualidade na Educação Infantil – Dia 10, às 19h30. A Influência das Cores – Dia 12, às 19h30. Avenida Tivoli, 140, Vila Betânia. Telefone: 3911-2116.

**ETIQUETA:** Social, Profissional, Empresarial, Moda e Comportamento – Rua Francisco Paes, 56, Centro. Telefone: 3904-4044.

**OFICINA DE MODA:** Oficina Avançada – Dia 11, às 13h50. Oficina Unisex – Dia 11, às 17 horas. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque. Telefone: 3936-2611.

**ALIMENTAÇÃO:** Grão de Soja – Dia 11, às 14h30. Vista Verde. Telefone: 3929-5748.

**SAÚDE:** Desintoxicação e Avaliação do Estilo de Vida – Dia 13, às 14 horas. Rua Santa Luzia, 75, Maringá. Telefone: 3921-4928. Dia 19, às 15 horas. Vila Industrial. Telefone: 3912-2034.