

# FORMATURA ESCOLAR

## Cuidado com a "bondade" exagerada de certas empresas!

**T**odo ano é a mesma coisa. Basta que comecem as aulas para que as empresas de formaturas procurem as escolas para oferecer seus serviços. Elas aproveitam a euforia dos alunos prestes a se formar para impressionar a comissão de formatura.

Cada escola tem seu modo particular de tratar do assunto, mas geralmente é no início do ano letivo que a comissão de formatura é eleita para cuidar da negociação dos termos do contrato.

De acordo com o Procon, como qualquer outro prestador de serviço, as empresas de formatura têm seus direitos e deveres diante do consumidor. Portanto, muita "bondade" na hora de oferecer os serviços deve ser vista com cautela pelos alunos.

"Algumas empresas realmente são idôneas e cumprem tudo que prometem, mas outras, infelizmente, podem tornar um dia tão esperado num verdadeiro pesadelo", adverte Sérgio Werneck, diretor do Procon de São José dos Campos.

**FILMAGEM FOTOGRAFIA** – A cobertura fotográfica e serviços de filmagem merecem um item específico no contrato



que venha a ser assinado com a empresa de formatura.

No contrato precisa estar mencionado se os familiares terão permissão para utilizar máquina fotográfica e filmadoras próprias; e se o aluno poderá recusar o álbum completo ou um número mínimo de fotos caso não agrade.

Segundo o Procon, cabe à comissão solicitar que a empresa fixe os preços de álbuns, fotos individuais, filmes e fitas de vídeo já no contrato e que sua aquisição não seja obrigatória.

O ideal é que pelo menos duas ou três empresas diferentes sejam contratadas para fazer a cobertura, cada uma com mais de um conjunto de equipamentos, para o caso de um deles falhar. Recomenda-se que os últimos 50% sejam pagos somente após a conclusão do evento.

## Dúvidas, queixas e informações

**Procon**  
Rua Vilaça, 681, Centro  
Telefones:  
3922-1134 e 3922-1044

## FIQUE ATENTO AO CONTRATO

Nada deve ser acertado verbalmente. Peça a inclusão de todos os detalhes que você achar importante no contrato, por mais desnecessárias que possam parecer. Isso pode evitar muitas dores de cabeça.

Informações como data, horários e locais de colação, baile e coquetel, bem como os tipos de cardápios servidos, a decoração e o aluguel da beca sempre

devem constar do contrato.

Se tiver sido contratada banda musical, seu nome e repertório devem ser discriminados.

O clube contratado para as cerimônias não pode simplesmente ser trocado de uma hora para outra. Seu nome também deve estar no documento, assim como a possibilidade ou não de troca, que se houver tem de ser por outro de mesma categoria.

Não podem ser esquecidas as estipulações dos preços de cada item nem as formas de pagamento. Recomenda-se que cada aluno exija uma cópia deste documento.

Os critérios para o cancelamento do contrato individual ou geral e a restituição da quantia paga, se esta sofrerá correção e até mesmo a forma em que a devolução ocorrerá, precisam estar claros no contrato.

É considerada abusiva a

cláusula que estipular a perda total dos valores desembolsados, mesmo para o aluno que for reprovado.

Antes de assinar o termo de adesão, o aluno precisa ler com atenção todas as cláusulas do contrato e analisar a disponibilidade econômica durante os meses de pagamento. O contrato deve trazer todas as cláusulas de forma clara e precisa.

# Boas relações com ex-patrões podem ser decisivas para se obter um novo emprego

**V**ocê já parou para pensar que todo mundo que procura por um novo emprego pensa sempre em elaborar um bom currículo, esquecendo-se que outros fatores são tão importantes quanto este e, em alguns casos, até mais decisivos.

Ter um bom relacionamento com ex-patrões, por exemplo, pode ser essencial para conseguir vencer a disputa por uma vaga, mesmo que seja na antiga empresa.

Pesquisa realizada recentemente pelo Grupo Catho, de São Paulo, mostrou que 14,7% dos profissionais entrevistados voltaram a trabalhar com um ex-empregador e que 46,39% deles já convidaram ex-colegas para trabalharem em sua nova empresa.

**MELHOR MANEIRA** – Para a psicóloga Ana Carolina Perrella, da agência de empregos Cosmos, de São José dos Campos, a melhor maneira de manter um bom relacionamento com ex-patrões é sair da empresa sem brigas e ressentimentos.

“Mesmo no caso de uma ação trabalhista, é muito melhor tentar um acordo antes do que ir direto à Justiça”, explica.

Ana Carolina diz também



que é justamente a ex-empresa que pode ajudar a pessoa a encontrar um novo emprego por causa das referências que ela pode passar.

**RECOLOCAÇÃO** – A psicóloga explica que muitas empresas oferecem aos funcionários demitidos uma recolocação no mercado de trabalho. Isso é feito através de convênios com agências de empre-

go e consultorias.

“É uma forma de não deixar o ex-funcionário sem apoio. Por isso mesmo, o bom relacionamento deve ser sempre mantido”, ressalta Ana Carolina.

Outro ponto importante é deixar a vergonha de lado. É sempre bom avisar aos ex-colegas, através de um telefonema ou e-mail, que você está à procura de um emprego.

## Professores e alunos vão simular agência de emprego

Simular o funcionamento de uma agência de empregos, com o objetivo de vivenciar as habilidades e competências exigidas do novo profissional. Essa é a atividade que 22 professores da prefeitura estarão realizando no dia 18 de março na Secretaria Municipal de Educação.

O grupo é responsável pelas aulas de enriquecimento curricular Profissional do Futuro, ministradas aos alunos de 7ª e 8ª séries do ensino fundamental. Em maio os alunos é que farão a simulação da agência de empregos, após receberem informações teóricas sobre o assunto.

Na prática, 2.880 alunos de 31 escolas municipais de ensino fundamental estão aprendendo a identificar suas potencialidades profissionais, seja para atuar como empregado ou empreendedor. As informações estão sendo passadas aos alunos desde a 2ª série.

## Empresas querem candidatos que saibam falar inglês

O candidato à vaga para auxiliar administrativo de obras, oferecida pelo PAT esta semana, deve possuir inglês para conversação, escrita e interpretação de texto. E também precisa ter disponibilidade para morar em São Paulo.

A empresa interessada em preencher o cargo admite que o profissional seja deficiente físico, desde que a deficiência não interfira no desenvolvimento do trabalho. O salário oferecido é de R\$ 700,00 e a escolaridade mínima exigida é de 2º grau.

**COORDENADOR DE PESSOAL** – Outra vaga oferecida é a de coordenador de pessoal. O candidato deve apresentar experiência comprovada de um ano, falar inglês fluentemente e ter noções de espanhol.

Além disso, deve ter curso superior completo, preferencialmente na área de letras, pedagogia e administração. O salário oferecido é de R\$ 1.600 para trabalhar Guaratinguetá.

## Vagas disponíveis no dia 13 de março

- Advogado • Auxiliar administrativo de obras • Cabeladeira • Carpinteiro • Contador • Coordenador de pessoal • Encanador predial • Engenheiro civil • Ferramenteiro • Fisioterapeuta • Gerente treinee • Laboratorista • Eletricista de autos • Mecânico de manutenção • Médico psiquiatra • Meio oficial marceneiro • Montador alinhador de autos • Operador de empilhadeira • Operador de muncck • Professor de contabilidade • Recepcionista bilíngüe • Técnico de qualidade • Torneiro cnc • 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



• **JORNAL DO CONSUMIDOR** - PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • **TEXTOS:** AGNES PEREIRA ROGERIO E SOLANGE MORAES • **EDIÇÃO:** AVELINO ISRAEL • **DIAGRAMAÇÃO:** PAULO DONIZETTI • **PREFEITO:** EMANUEL FERNANDES • **SECRETÁRIO DE GOVERNO:** EDUARDO CURY • **CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA:** JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • **CONSULTOR JURÍDICO:** SÉRGIO AUGUSTO WEBERCK DE ALMEIDA • **PROCON:** RUA VILACA, 681 - CENTRO • **E-MAIL:** 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

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

# Mudança de hábitos alimentares ajuda a prevenir ocorrência de enfarto

**D**iz o ditado popular que “é melhor prevenir do que remediar”. Segundo especialistas, diversas enfermidades poderiam ser amenizadas e até evitadas se as pessoas mudassem alguns hábitos físicos e alimentares. O enfarto é um bom exemplo disso.

Segundo o cardiologista Paulo Eduardo Guimarães da Gaia, de São José dos Campos, hoje em dia as pessoas têm um estilo de vida ruim. Fumam muito, andam pouco, não se alimentam bem, estão mais estressadas e obesas. Tudo isso contribui para o enfarto.

“Até mesmo as crianças não estão livres de sofrerem um enfarto precoce, pois muitas vezes não têm uma alimentação adequada, não praticam atividades físicas e são obesas”, adverte Paulo Gaia.

De acordo com o especialista, além do exercício físico, uma dieta balanceada é muito importante para prevenir o enfarto. Evitar o excesso de carboidratos, como massa, açúcar e doces é uma boa dica.

## FIQUE POR DENTRO

■ **O que é** - O enfarto é a morte do músculo do coração (miocárdio), que tem como principal consequência a obstrução das artérias coronárias, geralmente causada pela falta de oxigenação.

■ **Sintomas** - Os sintomas mais frequentes são: dor precordial em aperto, às vezes irradiada para os braços, pescoço e costas. O paciente também pode apresentar náuseas e vômitos.

## Confira outras recomendações

- ✓ Evite as gorduras saturadas (gordura animal, polpa de coco, e óleos de dendê e coco)
- ✓ Prefira uma dieta a base de gorduras insaturadas (óleos vegetais, soja, oliva, canola, azeitona, abacate e oleaginosas, como castanhas, nozes, amêndoas)
- ✓ Peixes de água fria (cavala, sardinha, salmão, sardinha, truta) também são indicados
- ✓ Alimentos ricos em fibras fazem muito bem à saúde
- ✓ O álcool deve ser consumido de forma moderada (5 ml a 30 ml de álcool/dia, ou seja, 350 ml de cerveja, 30 ml de destiladas e 100 ml de vinho)
- ✓ Use margarina no lugar de manteiga
- ✓ Nas saladas, use molhos à base de óleo vegetal e vinagre
- ✓ Frutas frescas são ótimas opções para sobremesas, assim como os picolés de frutas
- ✓ Prefira leite desnatado, queijo branco e magro
- ✓ O café pode elevar o colesterol. A recomendação é que se use filtro de papelão para coar o café, já que isso remove as substâncias gordurosas dos grãos
- ✓ Evite o cigarro
- ✓ Faça exercícios. Eles provocam uma série de alterações benéficas no organismo, como a sensação de bem estar, a redução de peso, diminuição da pressão arterial, maior controle do diabetes, colesterol e triglicérides



## Goiaba é rica em vitamina C e ajuda a combater infecções

**N**ativa do Brasil, a goiaba é uma fruta de sabor agradável e, por isso, muito usada na culinária para fazer doces, compotas, sucos, saladas, mousses, sorvetes, geléias e as tão conhecidas goiabadas.

Apesar dessa variedade de receitas, porém, a melhor maneira de aproveitarmos todos os seus nutrientes é consumindo-a ao natural.

### PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

– Além de ser riquíssima em vitamina C, a goiaba apresenta também vitamina A e vitaminas do Complexo B (principalmente Niacina). Sua casca é rica em fibras e sua polpa em Pectina (fibra solúvel).

### PROPRIEDADES MEDICINAIS

– Por sua riqueza em vitamina C, é uma “arma” poderosa contra infecções, fadiga, processos alérgicos e hemorragias. Quando consumida com casca, é ótima para o funcionamento do intestino.

Fonte: hortifrutinet.com.br

## • PESQUISA DE PREÇOS

# Supermercados baixam preços de alguns produtos na segunda semana de março

Em relação ao dia 6 de março, os valores totalizados dos produtos pesquisados no dia 12 baixaram em três dos cinco supermercados visitados pelos fiscais da Divisão de Abastecimento.

No supermercado Coop Santana o valor totalizado dos produtos pesquisados ficou R\$ 5,03 menor que o anterior. No Wal Mart -R\$ 1,65 e no Zimbreira -R\$ 1,13.

O Carrefour baixou os preços de 13 produtos,

o Coop Santana de 12, Zimbreira 10, Wal Mart 9 e Pão de Açúcar 8. A maior diferença, de -R\$ 1,80 foi verificado no preço do coxão duro, que baixou de R\$ 6,79 para R\$ 4,99.

Por outro lado, Carrefour e Pão de Açúcar aumentaram os preços de alguns produtos em relação ao mesmo período, apresentando valores totalizados de +R\$ 3,02 e +R\$ 0,08, respectivamente. DIFERENÇA - 1,65-5,03+3,02+0,08-1,13.

DATA DA PESQUISA	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Wal Mart	Coop Santana	Carrefour	Pão de Açúcar	Zimbreira
6 de março	67,31	71,27	68,08	66,32	70,10
12 de março	65,66	66,24	71,10	66,40	68,97
DIFERENÇA	- 2,41	+ 2,59	- 0,97	- 0,76	+ 0,07

### Geléia de goiaba

**INGREDIENTES:** 2 kg de goiabas bem maduras, 500 g de açúcar cristal, suco de um limão grande, 1/2 xícara de água.

**MODO DE PREPARAR:** Corte as goiabas ao meio e retire as sementes com muito cuidado, usando uma colher de sobremesa. Tire a casca e pique a polpa em cubinhos. Bata no liquidificador com o açúcar, o limão e 1/2 xícara de água. Despeje essa mistura em uma panela e leve ao fogo médio por 40 minutos. Mexa até aparecer o fundo da panela. Deixe esfriar e coloque em compoteira ou pote de vidro.

Fonte: cybercook.uol.com

• SAÚDE

# Banco de Leite procura novas doadoras

O Banco de Leite Humano (BLH) de São José dos Campos, que funciona no Hospital Municipal, está à procura de novas doadoras (mães que estejam amamentando) para poder aumentar o volume de litros coletado mensalmente e manter, com mais folga, o atendimento aos bebês que necessitam desta ajuda.

Em média, são coletados por mês 78 litros de leite humano, suficientes para atender de 40 a 60 bebês no período, com um fornecimento médio de 70 litros. O objetivo da Secretaria de Saúde, responsável pela condução do programa, é ter um maior número de doadoras cadastradas.

O leite coletado pelo BLH abastece a UTI (Unidade de Terapia Intensiva) neonatal do Hospital Municipal, Hospital Policlín, Santa Casa, Hospital Antoninho da Rocha Marmo, Hospital São Francisco de Jacaré e eventualmente Caçapava.



**BUSCA SEMANAL** – A Secretaria de Saúde mantém um sistema de busca do leite semanalmente na casa das doadoras, que recebem todas as orientações sobre o armazenamento do produto. Além disso, todo leite que chega ao BLH é pasteurizado e passa por exames antes de ser fornecido aos bebês.

Para ser doadora a mãe deve ser saudável e estar amamentando exclusivamente seu filho. As mães interessadas em colaborar podem se cadastrar no Hospital Municipal, no projeto Casulo, ou ainda entrar em contato com o BLH pelo telefone 3901-3400, ramal 3507.

## Relatório banco de leite humano — 2002

Volume coletado/ml	936.413
Volume distribuído/ml	849.864
Mães doadoras	976
Bebês receptores	501
Atendimento individual	5.131
Atendimento em grupo	2.387
Visita domiciliar	2.284

## Região norte terá nova UBS em Santana

Moradores da região norte da cidade terão à sua disposição, uma nova UBS (Unidade Básica de Saúde) que será construída pela prefeitura, no bairro de Santana. A nova unidade concentrará o atendimento de outros 23 bairros da região, que têm quase 22 mil habitantes.

A UBS prestará consultas médicas e de enfermagem, atendimentos odontológicos, aplicação de vacinas, curativos, inalação e entrega de medicamentos.

Ela será construída para substituir a atual, que funciona em prédio alugado e terá uma área de 405 metros quadrados.



MARÇO DE 2003

**CINEMA:** A excêntrica família de **Antonia** – Dia 20, às 19h30. **A Festa de Babette**, às 19h30. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Sesc. Telefone: 3904-2013.

**EXPOSIÇÃO ARTES PLÁSTICAS:** Vidros de **Jô Gattás** – Gratuito. Até dia 23, das 10 às 22 horas. Vale Sul Shopping.

**EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA:** "Mulheres que fazem arte" – Gratuito. Até dia 31, de segunda a sexta, das 13 às 22 horas, sábados e feriados, das 9 às 18 horas. Sesc. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2013.

**PALESTRA:** Saúde e desintoxicação – Dia 24, às 19h30. Rua Armando C.M. Rodrigues, 97. Telefone: 3921-4928. Dia 25, às 14h30. Vista Verde. Telefone: 3929-5748.

**PALESTRA:** Administração de conflitos – Dia 18, às 19 horas. Rua Francisco Paes, 56, Centro.

Telefone: 3904 4044.  
**PALESTRA:** A mulher idosa e a sociedade moderna – Gratuito. Dia 18, às 15 horas. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Sesc. Telefone: 3904-2013.

**PALESTRA:** Exercitando capacidades – Dia 18, às 19h30. Brincadeira sem limite – Dia 25, às 19h30. Rua Poncás, 40, Chácaras São José. Telefone: 3941-2800.

**SHOW MUSICAL:** Joca Freire e Luciana Pereira – Dia 22, das 14h30 às 17h00. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Sesc. Telefone: 3904-2013.

**TEATRO INFANTIL:** O Circo de Seu Bolacha – Dia 22, às 16 horas. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Sesc. Telefone: 3904-2013.



MARÇO DE 2003

**CURSOS**

Março de 2003

ARTESANATO:

Bijuteria – Dia 19, às 14h30. Decoração de potes com massa de sabonete – Dia 21, às 14h30. Avenida Adhemar de Barros, 999, Vila Ady Ana. Telefone: 3904-2013.

**B E L E Z A :** Produtos para banho – Dia 20, às 14 horas. Rua Floriano Peixoto,



175. Telefone: 3913-6848.

**CULINÁRIA:** Chocolate – Dia 18, às 14 horas. Bolos decorados – Dia 24, às 14 horas. Microondas – Dia 27, às 14 horas. Rua Cassiopéia, 902, Satélite. Telefone: 3931-1278.

**CULINÁRIA:** Bolos decorados – Dia 20, às 14 e 18 horas. Ovos de