

TURISMO DE AVENTURA

Procon alerta consumidor para tomar cuidados antecipados

Férias, feriado, fim de semana. O que fazer para ocupar este tempo se divertindo? Uma opção que tem sido explorada por agências de viagem é o turismo de aventura ou ecológico, como por exemplo: caminhadas na mata, alpinismo, descida em corredeiras, rapel, mergulho em grutas e outros.

Ocorre que, além de certificar-se quanto a ter sua segurança física e pessoal garantida, o consumidor deve analisar se suas condições físicas são compatíveis ao programa e, ain-

da, ficar alerta aos cuidados na contratação do pacote.

Segundo o Procon, um dos direitos básicos do consumidor é a proteção da vida, saúde e segurança, contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos.

NÃO EXISTE LEGISLAÇÃO – Apesar de não existir lei que regulamenta este tipo de passeio, o consumidor deve procurar uma agência especializada antes de se aventurar e informar-se sobre todos os dados que cercam o programa (*veja quadro*).

No caso de acidente de consumo, o Código de Defesa do Consumidor estabelece que, independentemente da existência de culpa, o fornecedor de serviços responde pela reparação dos danos causados aos consumidores por defeitos relativos à prestação de serviços, bem como pela falta ou inadequação de informações sobre sua fruição e riscos.

O consumidor deve ficar atento a estas orientações de modo a contribuir na prevenção de acidentes de consumo deste segmento de lazer e turismo. Ao verificar alguma irregularidade que coloque em risco sua saúde e a segurança deve comunicar aos responsáveis diretos pelos serviços e, se necessário, comunicar as autoridades públicas para providências cabíveis.

Contrato deve ter tudo o que for combinado

Ao fechar o contrato, leia com atenção todas as cláusulas, certificando-se e exigindo que esteja relacionado tudo o que for combinado verbalmente, assim como data e local de saída e chegada; duração do passeio; locais a serem visitados; valor total; se pagamento financiado, quantas parcelas e respectivas datas de vencimento; em caso de acidentes durante o percurso quem custeará as despesas médicas e se há como ter atendimento imediato.

Outro dado importante que não poderá faltar neste docu-



mento é quanto a identificação completa das partes envolvidas. Não deixe de observar e ficar atento às condições e prazo para desistência. Se for oferecido seguro de vida,

deverá ser fornecida uma cópia da apólice ao contratante.

Se no decorrer do programa suceder algum problema ou o contrato não for cumprido integralmente ou a contento, de acordo com o Código de Defesa do Consumidor, a pessoa lesada poderá exigir a reexecução do serviço, sem custo adicional; a restituição da quantia paga, atualizada monetariamente ou o abatimento proporcional do preço. Dependendo do problema ocorrido, o consumidor poderá, também, pleitear perdas e danos junto ao judiciário.

Como forma de comprovar eventuais problemas, aconselha-se a fotografar os locais que apresentarem disparidade com o que foi contratado. E, ainda, trocar endereço e telefone com os demais participantes para reclamação conjunta.

O QUE PRECISA SER OBSERVADO

✓ Qual o grau de dificuldade do roteiro, quais as atividades incluídas, se é oferecido seguro de vida e quais as condições de cobertura da apólice.

✓ Se é necessário fazer previamente cursos específicos e qual o condicionamento físico exigido conforme a atividade escolhida; se há restrições quanto a faixa etária e quais as características da região, além de outras.

✓ Verifique, ainda, se haverá pernoite, onde e como e, se estão incluídos: barraca, hotel, motel, cobertor, colchonete e alimentação.

✓ Certifique-se de que, na região, existe atendimento voltado para socorro em caso de emergência.

✓ É aconselhável indagar sobre sugestão de roupas apropriadas para vestir e levar e, também quanto a equipamentos, kit de primeiros socorros, mapas, objetos e produtos de primeira necessidade que deverão fazer parte da bagagem (lanterna, isqueiro ou fósforos, canivete, cantil, alimentos etc.).

✓ De acordo com o passeio escolhido, verifique se a agência ou o local onde oferece o serviço, possui equipamentos de

segurança como: cintos de segurança, coletes salva-vidas, capacetes, bóias, cordas especiais, sinalizadores, saídas de emergência (quando cabíveis) etc.

✓ Outro dado que não pode ser esquecido é certificar-se da presença de um guia especializado e competente ao tipo de programa escolhido. A formação do guia ou instrutor depende de seu interesse e empenho pessoal em cursos diversos. Enquanto profissão não há regulamentação. Desta forma, peça indicações a quem já participou desta atividade.

Fonte: Procon São Paulo

• MERCADO DE TRABALHO

Desempregado recebe auxílio financeiro e participa de curso de qualificação profissional

Nos últimos dois meses 600 pessoas de baixa renda, que estão desempregadas, passaram a trabalhar em diferentes setores da prefeitura e a participar de cursos de qualificação profissional, recebendo um auxílio financeiro de R\$ 240 por mês, cesta básica e vale-transporte. Nos próximos meses outras 600 pessoas deverão ser selecionadas.

O benefício é resultado do programa Bolsa-Auxílio-Desemprego, coordenado pela Secretaria de Desenvolvimento Social da prefeitura. A principal con-

dição para ser atendido é estar desempregado, ter renda inferior a meio salário mínimo per capita e estar cadastrado no Sistema Informatizado da Assistência Social (SIAS).

Os cursos de qualificação profissional são das mesmas áreas onde as pessoas atendidas passaram a trabalhar: manutenção predial, auxiliar de limpeza, auxiliar de cozinha e auxiliar administrativo. As aulas são ministradas pelo Prodec (Programa de Desenvolvimento Comunitário) e pela Divisão Profissionalizante da

Secretaria de Educação.

Os interessados devem procurar os plantões sociais (*veja quadro*) da Secretaria de Desenvolvimento Social para se cadastrar no SIAS (Sistema Informatizado da Assistência Social) e aguardar a visita domiciliar dos técnicos da Prefeitura.

PLANTÕES SOCIAIS

● Região sul

Avenida Andrômeda, 2721, Bosque dos Eucaliptos
Rua Gaudêncio Martins Neto, 21, Dom Pedro I
Região centro
Rua Euclides Miragaia, 508,

● Centro

Parque Hélio Dias, 30, Parque Santa Rita

● Região norte

Rua Alziro Lebrão, s/n, Alto da P.
Rua 15 de novembro, 870, São Francisco Xavier

● Região leste

Rua José de Moura Candelária, 285, Vila Industrial
Avenida Ambrósio Molina, 370, Eugênio de Melo



• SERVIÇO

Espaço Cultural Mário Covas tem serviço gratuito de internet

Já está em funcionamento no Espaço Cultural Mário Covas o serviço de internet gratuita implantado pelo governo do estado em parceria com a prefeitura. Denominado de Infocentro, o serviço funciona de segunda a sexta, das 8 às 17 horas, sem limite de idade. Portadores de deficiência física também podem utilizar os equipamentos.

Cada usuário pode ficar até meia hora em um dos oito computadores instalados no local fazendo consultas sobre

empregos, pesquisas escolares e de serviços públicos, bate-papo, envio de currículos e troca de e-mails em geral; ou apenas conhecendo a internet. O acesso a sites de conteúdo erótico é proibido.

Em três meses de serviço já passaram pelo local quase 9 mil pessoas. Os jovens de 14 a 25 anos são os que mais têm usado o serviço. O Infocentro tem capacidade para receber até 140 usuários por dia. Para utilizar o serviço os interessados precisam

fazer um cadastro apresentando apenas um documento de identidade.

O gerenciamento do Infocentro é da Fundação Cultural Cassiano Ricardo. Segundo o coordenador Gilmar Garcia Dueñas, as pessoas podem usar o serviço quantos dias e quantas vezes quiserem. "Para organizar a utilização nós distribuímos senhas", diz ele. Um outro Infocentro também funciona no Poupatempo, no Shopping Colinas.

ONDE FICA: Infocentro – Praça Afonso Pena, 29, Centro. Telefone: 3923-4417.

• EXPEDIENTE



• 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 • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNICK DE ALMEIDA • PROCON: RUA VILAÇA, 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 ARTIGOS ASSINADOS, QUE SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.

VIDA SIM, DROGAS NÃO!

• EMPREGO

Majoria das vagas é para função de vendedor externo

Mais uma vez a função de vendedor externo predomina a oferta de vagas no PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) e Poupatempo neste dia 7 de julho.

As empresas querem profissionais para vender seguros de vida, casa e carro; consórcio de motos, cosméticos, suplementos e equipamentos de ginástica; e copiadoras.

As exigências quanto à formação vão desde ter ensino fundamental incompleto até estar cursando primeiro ano do ensino superior. Das seis ofertas de emprego, nem todas exigem experiência prévia do candidato.

Vagas disponíveis em 7 de julho de 2003

- Afiação de ferramentas ● Alinhador de autos ● Baixista ● Cabeleireiro ● Carpinteiro (escadista) ● Carpinteiro, em geral ● Chaveiro ● Contato publicitário ● Costureira, em geral ● Cozinheiro, em geral ● Design gráfico ● Encarregado administrativo de obras civis ● Estagiária de direito ● Estagiária de fisioterapia ● Farmacêutico, em geral ● Fresador ● Guaitarrista ● Operador (ajudante de armazenagem) ● Padeiro confeito ● Podólogo ● Preparador de torno automático ● Representante comercial ● Representante de vendas ● Torneiro mecânico ● Vendedor externo

ONDE FICA

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

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



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

• 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

Menstruação é coisa do passado e pode ser evitada com novos contraceptivos

Menstruar é péssimo para a mulher e pode causar doenças como a endometriose (que é incurável), mioma e anemia; além de todos os problemas decorrentes da tensão pré-menstrual (TPM), como cólicas, dor de cabeça e mau humor.

A afirmação é do médico Elsimar Coutinho, o mais polêmico defensor, no Brasil, da suspensão da menstruação. Autor do livro *Menstruação*, a sangria inútil, Elsimar diz que suspender a menstruação implica em deixar a mulher livre desses males.

Para ele, a teoria defendida pelas pessoas mais velhas, de que menstruar significa ter saúde, já não faz sentido. “Além disso, a mulher perde, em média, de 100 ml a 500 ml de sangue a cada menstruação, mas o organismo repõe apenas uma parte dessa perda”, afirma.

NENHUMA REAÇÃO— Mas, será que parar de menstruar é saudável? Afinal, muitas mulheres querem se ver livres desse ‘problema’. Para o ginecologista Antonio Fernandes, de São José dos Campos, parar de menstruar pode trazer tranquilidade para as mulheres que ‘sofrem’ todos os meses.

“Sou favorável desde que a paciente faça um acompanhamento médico. Não existe nenhum estudo a longo prazo que indique se há ou não algum problema em suspender a

menstruação. A curto e médio prazo, cerca de 5 a 10 anos, não foi constatada nenhuma reação”, explica.



Antonio Fernandes explica que a resistência anterior era devido a alta dosagem de hormônio utilizada para suspender a menstruação. “Isso causava problemas como varizes, inchaço, enxaqueca e até câncer de mama. Mas, hoje a dosagem de hormônio é muito baixa, o que não causa problemas para a paciente”, completa.

Implante sob a pele dura até três anos

Enquanto o anticoncepcional tradicional (pílulas) tem atuação no sentido de impedir a ovulação sem impedir o sangramento, os novos contraceptivos cessam a menstruação. Os mais conhecidos são as injeções (mensais ou trimestrais), as pílulas de ação contínua e o implante subdérmico (sob a pele).

Este último, é colocado no braço, garantindo duração de três anos e eficácia total, não necessitando de manutenção. Ele libera o hormônio em dose bem baixa, mas suficiente para inibir a ovulação durante três anos. Caso a mulher deseje engravidar novamente, basta retirar o implante.

FIQUE POR DENTRO

● **INDICADO**

✓ Toda mulher com vida reprodutiva, inclusive as que estão amamentando, no pós-parto e pós-aborto, podem usufruir do método.

✓ Para quem sofre de diabetes ou possui mancha na pele, desde que rigorosamente com controle médico.

● **CONTRA-INDICADO**

✓ Para mulher grávida ou com suspeita de gravidez.

✓ Para quem teve trombose recentemente, sangramento uterino não diagnosticado e doença hepática grave.

CUSTO MÉDIO

Implante subdérmico

De R\$ 1.200 a R\$ 1.500

Injeção

De R\$ 20 a R\$ 35

Pílula

De R\$ 20 a R\$ 40

• PESQUISA DE PREÇOS

Carrefour tem maior valor totalizado da pesquisa

Em relação ao dia 1º, o supermercado Carrefour foi o que apresentou o maior valor totalizado na pesquisa realizada no dia 7, de +R\$ 6,09. Apenas o Wal Mart teve o valor totalizado menor que o da semana anterior, de -R\$ 1,05 (confira na tabela).

PRODUTOS PESQUISADOS: açúcar refinado, tempero,

DIA/ MÊS JULHO	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Pão de Açúcar	Coop Morumbi	Carrefour	Wal Mart	Piratinga
Dia 1º	67,85	72,21	67,85	73,30	66,98
Dia 7	70,05	74,32	73,94	72,25	67,15
DIFERENÇA	+2,20	+2,11	+6,09	-1,05	+0,17

arroz agulhinha tipo 1, batata extra lavada, bolacha água e sal, café torrado e moído, cebola extra, extrato de tomate, farinha de mandioca, farinha de trigo especial, feijão cariocinha, frango resfriado ou congelado, leite em pó, lingüiça toscana, macarrão, margarina, muçarela,

óleo de soja, ovo branco, salsicha, absorvente aderente, creme dental, desodorante spray, papel higiênico, sabonete, água sanitária, detergente líquido, sabão em pedra, lava roupas em pó, carne de 1ª primeira (sem osso), carne de 2ª segunda (sem osso).



Pão de queijo

INGREDIENTES: 2 copos (americanos) de polvilho doce, 2 copos (americanos) de queijo ralado, 2 colheres (sopa) rasas de manteiga, 2 ovos, 1 copo (americano) de leite morno, sal a gosto.

MODO DE FAZER: Ferva o leite com o óleo e o sal. Coloque o polvilho numa vasilha e despeje a mistura de leite aos poucos sobre ele, mexendo sempre. Deixe a massa esfriar um pouco e vá juntando o queijo ralado e os ovos. Misture muito bem com as mãos. Unte as mãos com óleo e faça bolinhas. Arrume-as em uma assadeira e asse em forno quente (200º C) até crescerem. Diminua a temperatura do forno e deixe mais alguns minutos.

Dica

Se preferir, congele os pães de queijo da seguinte forma: Coloque uma quantidade de pão num saquinho e retire todo o ar. Amarre a boca e leve ao freezer por até 3 meses. Quando for assar, asse-os ainda congelados.

• COMBATE AO VANDALISMO

Pichação

Prefeitura vai cobrar de pichadores danos causados em prédio públicos

A Prefeitura de São José dos Campos vai ingressar na Justiça com sete ações de reparação de danos contra os pichadores. Eles serão cobrados por danificarem prédios públicos. Os valores variam de R\$ 300,00 a R\$ 2,5 mil.

Em todos os casos de pichação foram registrados boletins de ocorrência pela Polícia Civil após os infratores serem flagrados em atos de vandalismo. Os flagrantes foram registrados contra 14 menores e dois adultos. Os danos provocados pelos adolescentes serão cobrados dos pais ou responsáveis.

Os valores da reparação levam em conta despesas com material e mão-de-obra para pintura dos prédios. A estimativa dos custos foi feita por técnicos da Secretaria de Serviços Municipais e da Secretaria Especial de Defesa do Cidadão, que coordena o Programa Municipal de Combate à Pichação.

Duas ações serão propostas contra os pais dos adolescentes que picharam o Parque da Cidade. Em agosto do ano passado, três meninas foram pegas rabis-



cando a escadaria da casa. A despesa para a reparação do patrimônio foi estimada em R\$ 829.

Em maio desse ano, mais

três adolescentes foram flagrados pichando as paredes externas da casa do Parque. O custo para recuperação do local é de R\$ 1.028. As despesas devem ser divididas entre os pais dos adolescentes.

As outras ações vão exigir a reparação de danos na Unidade de Especialidades da Avenida Francisco José Longo (R\$ 896), Instituto Médico Legal de Santana (R\$ 379,80), Escola Jorge Barbosa Moreira, na Vila Cândida (R\$ 303,75), Cemitério Municipal do Morumbi (R\$ 747,75) e Viaduto Rui Dória (R\$ 2.252).

Programa existe desde 2001

O programa de combate à pichação foi implantado pela Secretaria de Defesa do Cidadão em novembro de 2001. Cerca de 200 pichadores foram pegos em flagrante e enquadrados na lei federal de Crimes Ambientais (Lei 9605/98, artigo 65).

Oitenta adolescentes já cumpriram medida sócio-educativa. Dez estão cumprindo e o restante aguarda decisão judicial. A Justiça determina que os infratores pintem aos finais de semana os muros que picharam.

A Secretaria de Defesa do Cidadão montou uma equipe especial com dez guardas municipais para fiscalizar e combater a pichação em São José dos Campos. Segundo a prefeitura, cerca de 90% dos adolescentes flagrados pichando em São José têm entre 13 e 18 anos.

Todos os adolescentes flagrados pichando são levados à Delegacia da Infância e da Juventude (DIJU) e depois encaminhados à promotoria da Vara da Infância e Juventude de São José.



JULHO DE 2003

EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA: São José Hoje (painéis de 2,5 m x 1,5 m e de 5 m x 2 m) – Até dia 15. Center Vale (Praça de Eventos).

EXPOSIÇÃO: Brasil da Silva – Identidade Brasileira – Grátis. Até dia 31. Rua Coronel Monteiro, 275, Centro. Telefone: 3904-2000.

MÚSICA: Sesc Som – Grátis. Toda sexta, às 19 horas. **Breno Lagrega e convidado** – Dia 18. **Alê Freitas e Karica** – Dia 25. Vale Sul Shopping. Jardim Satélite.

MÚSICA: Tarde Cultural – Coral da Terceira Idade da Unipav – Dia 15, às 15 horas. Sesc. Rua Coronel José Monteiro, 275, Centro. Telefone: 3904-2017.

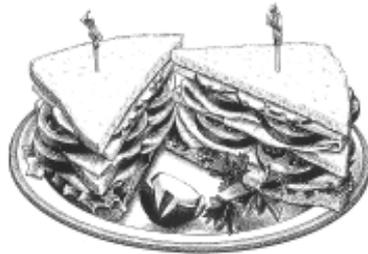
OFICINA: Jornais e revistas – Dias 15, 16, e 17, às 14 horas. Rua Coronel José Monteiro, 275, Centro. Telefone: 3904-2013.

TEATRO INFANTIL: O Alfaiate e o Gigante – Dia 20, às 16 horas. **Cine Santana. Avenida Rui Barbosa, 2005, Santana.**

TRIAGEM: Implante dentário – A partir de agosto, todas às terças-feiras. Associação Paulista dos Cirurgiões Dentistas (APCD). Rua Egle Carnevalle, 26, Jardim das Indústrias. Telefone: 3931-3833.



JULHO DE 2003



ALIMENTAÇÃO: Sanduicheira – Dia 14, das 14 às 17 horas. Rua Dolzani Ricardo, 788, Centro. Telefone: 3921-7450.

ALIMENTAÇÃO: Garçon e garçonete – Dia 15, das 8 às 12 horas, e dia 17, das 13 às 17 horas. Rua Dolzani Ricardo 788, Centro. Telefone: 3921 – 7450.

CULINÁRIA: Doces com glacê e caramelados – Dia 15, às 14 horas. Avenida Cassiopia, 902, Jardim Satélite. Telefones: 3931-1278 e 3934-9938.

CULINÁRIA: Compotas e conservas (frutas e vegetais) – De 16 a 18, das 13 às 17 horas. Avenida Rui Barbosa, 2248, Santana. Telefone: 3941-3407.

SERVIÇO: Organização de eventos – Dia 15, das 18 às 20h30. Rua Dolzani Ricardo 788, Centro. Telefone: 3921 – 7450.

• LAZER

Corrida pedestre do aniversário da cidade tem inscrições abertas

Estão abertas as inscrições para a Corrida Pedestre do Aniversário da Cidade. A prova será disputada a partir das 10 horas do dia 27 de julho e as inscrições podem ser feitas até o dia 22.

As inscrições podem ser feitas na sede da Secretaria de

Esportes e Lazer (SEL) ou pelo site da prefeitura (www.sjc.sp.gov.br).

Além de troféus e medalhas, os vencedores receberão R\$ 7 mil de prêmios em dinheiro, divididos entre as categorias juvenil (até 18 anos), adulto (de 19 a 39 anos), veterano (de

40 a 49 anos) e veteraníssimo (acima de 50 anos), no masculino e no feminino.

A corrida terá um percurso de 12 quilômetros, sendo a largada e a chegada na Avenida Borba Gato, no Jardim Esplanada. Durante o trajeto, os corredores passarão por algumas das principais vias de São José dos Campos.

ONDE FICA: Secretaria de Esportes e Lazer – Avenida Olivo Gomes, em Santana, (entrada pelo Parque da Cidade). Mais informações pelo telefone 3921-4555.