

ESTRADAS

Ao pagar pedágio, usuário torna-se consumidor

As férias escolares e as festas de final de ano estão chegando. Por conta disso, certamente já deve ter muita gente se programando para “pegar” a estrada, seja para uma viagem mais longa ou apenas para passar o Natal e o réveillon longe de casa.

Se a época é de festa, também é de estradas cheias e trânsito complicado. Para enfrentar essa tormenta, é primordial que o carro esteja em perfeitas condições. Verificar itens de segurança (freios, pneus, faróis), por exemplo, é essencial para que tudo corra bem.

Mas e quanto às estradas? Será que elas (assim como se recomenda aos veículos) passam por uma “vistoria” antes de ser totalmente invadidas pelos automóveis? E em caso de acidentes, será que é possível requerer indenização?

CONSUMIDOR – De acordo com o diretor do Procon de São José dos Campos, Sérgio Werneck de Almeida, quem circula por uma rodovia que seja administrada sob regime de concessão passa a ser considerado consumidor. Ao pagar pedágio para sua conservação, o consumidor estabelece com a empresa concessionária uma relação de consumo.

“Nesse caso, o Código de Defesa do Consumidor o ampara fielmente em várias hipóteses e até mesmo em caso de acidentes”, explica Werneck. “Se o consumidor pagou por um serviço que apresentou vício (defeito), ele deve ser ressarcido por possíveis danos, sejam materiais ou morais”, completa.

“Porém, é bom ressaltar que para fazer valer os seus direitos, o consumidor deve apresentar sempre o comprovante do pagamento do pedágio. Ele é um recibo e, como tal atesta a passagem do cidadão pelo pedágio e lhe atribui a condição de consumidor”.

“Além disso, é necessário que seja comprovado que o fato danoso ocorreu naquela rodovia. Nesta hipótese, o consumidor deve solicitar à polícia rodoviária a elaboração de um boletim de ocorrência”, alerta o diretor.

Se não foi um caso de acidente e sim da utilização do socorro mecânico por avarias causadas ao veículo, em consequência de defeitos, má sinalização ou objetos na pista, o consumidor deve solicitar o comprovante do atendimento à própria concessionária que administra a estrada.

“Vale a pena lembrar que não é só o prejuízo do carro. Imagine ficar com um pneu estourado numa estrada escura, colocando em risco toda sua família. E ainda tem a perda de tempo com o conserto. Tudo isso deve ser cobrado na Justiça”, finaliza Werneck.

Consumidor tem direito a pedir indenização

Conforme explica o diretor do Procon, Sérgio Werneck, mesmo quando é o governo o responsável pela estrada, o usuário pode solicitar indenização por morte ou por danos causados no automóvel.

“Mas, nestes casos, precisará comprovar que o acidente foi provocado pela má conservação da estrada, que, a princípio, deveria estar sendo conservada de maneira eficaz com os impostos pagos pelos contribuintes”, enfatiza.

Só que, neste caso, segundo Werneck, a burocracia é maior. Como nas rodovias públicas não há pedágio (não havendo

portanto a relação de consumo), o pedido de indenização deve ser feito direto ao órgão que administra a via, mediante apresentação do boletim de ocorrência.

Se o pedido não for atendido, o cidadão deve requerer em juízo a indenização a que tem direito e, nesta hipótese, comprovar a relação de causalidade entre o fato e o dano.

ACIDENTE COM VÍTIMA

– Se houver vítima ou vítimas será preciso apresentar o exame de corpo de delito, que deverá ser obtido junto a autoridade competente. E em caso de mortes, o atestado de óbito, afirma o diretor do Procon.

Como receber o valor do DPVAT

Quem se machucou num acidente de trânsito, independente de sua proporção, tem direito ao Seguro Obrigatório de Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Via Terrestre (DPVAT), pago por todos os motoristas junto com o Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA). A taxa é de R\$ 51,62.

O seguro dá direito ao beneficiário de receber o que gastou com atendimento médico particular e remédios, até um limite de R\$ 1.524,54. Pessoas que tenham ficado inválidas podem receber até R\$ 6.754,00, o mesmo valor pago em caso de morte.

Tanto o passageiro quanto o pedestre têm direito à indenização, tendo culpa ou não. É preciso fazer o boletim de ocorrência, pedir relato do tratamento e juntar as notas fiscais.

O atestado de óbito deve atestar que a morte foi causada pelo acidente. Os documentos podem ser levados a qualquer seguradora.

Fonte: Jornal O Globo, 31/8/2003



• ECONOMIA

Economista recomenda planejamento para usar bem o décimo terceiro salário

Neste mês muitas categorias de trabalhadores recebem a primeira parcela do décimo terceiro salário (estabelecido em 1962 pela Lei Federal 4.090) e até o dia 20 de dezembro deverão obter a segunda. Mas o que fazer com esse dinheiro extra?

Para quem está pensando em, "torrar" esse dinheiro nas viagens de férias ou nos presentes de Natal e festividades de Ano Novo o economista e consultor de empresas Roberto Koga dá algumas dicas.

"O ideal é um bom planejamento doméstico antes de decidir em que gastar ou investir esse dinheiro e, sem dúvida, pagar as dívidas é um imperativo. Afinal, o nome é o maior patrimônio que a gente tem".

Roberto Koga lembra outro detalhe importante. "É necessário fazer uma reserva para o início do ano porque haverá um gasto maior com pagamento de impostos, despesas escolares e IPVA", exemplifica.

Segundo o economista, essa precaução também é útil caso algo fuja do controle do consumidor, como um "estouro" do cartão de crédito depois das tradicionais festas de final de ano.

"Muita gente pode achar mania de economista ou excesso de zelo, mas fazer uma planilha é a prática mais saudável em termos de controle financeiro", recomenda Koga.

PONTA DO LÁPIS – Para ele as receitas (salários e outras rendas) e

despesas (fixas e variáveis) devem ser postas na ponta do lápis, como se dizia antigamente. Após essa operação deve-se discutir com os integrantes da família como utilizar o décimo terceiro da melhor forma.

"Se abrir uma torneira mais que a outra pode ir pelo ralo o pouco que sobra", alerta o consultor.

E aí vai mais outra recomendação. Koga afirma que fazer pesquisas é um princípio milenar que sempre deve ser seguido. Afinal, com as informações obtidas, o consumidor aumenta seu poder de negociação.

"Vale a pena pechinchar sempre, principalmente se for pagar à vista", finaliza o economista.

• MERCADO DE TRABALHO

Prefeitura realizará concursos para Saúde e Educação. Inscrições vão até dia 5 de dezembro



A Prefeitura de São José dos Campos está com inscrições abertas para concursos nas áreas de Saúde e Educação. Os prazos vão até o dia 5 de dezembro. As provas para as duas áreas serão realizadas no dia 11 de janeiro de 2004.

Na Saúde são 23 vagas para diversas especialidades e na Educação, num primeiro momento, 5 vagas para professor do ensino fundamental – além daquelas que vierem a vagar durante a validade do concurso, que é de dois anos a partir de sua homologação.

Os valores da taxa de inscrição variam de R\$ 25,00 a R\$ 60,00 para os candidatos da área de Saúde. Para os da área de Educação a taxa é de R\$ 29,00. Os interessados devem fazer as inscrições nas agências do Banespa que constam dos editais dos concursos.

Mais informações:

- www.sjc.sp.gov.br
- www.vunesp.com.br
- Telefone: 0800-7709156

O edital detalhado do concurso está à disposição dos interessados no local das inscrições e também nos endereços da internet

FIQUE POR DENTRO

EXIGÊNCIAS

SAÚDE – No ato da inscrição os candidatos da Saúde devem apresentar o RG ou Carteira de Trabalho (original e cópia). As inscrições por procuração serão aceitas mediante apresentação da procuração com firma reconhecida e cópia do documento de identidade do procurador e do candidato.

EDUCAÇÃO – Os candidatos devem ter licenciatura plena em letras, com habilitação em português e licenciatura plena em matemática ou licenciatura plena em ciências, com habilitação em matemática. No ato da inscrição não serão exigidos os documentos comprobatórios, apenas quando da convocação.

SALÁRIOS

SAÚDE – Os salários vão de R\$ 552,14 a R\$ 1.845,34, de acordo com a função. A carga horária também varia de acordo com o cargo, podendo ser de 20 e 40 horas.

ESPECIALIDADES

SAÚDE – Assistente de enfermagem, auxiliar odontológico, auxiliar de patologia clínica, dentista, economista, enfermeiro, enfermeiro obstetriz, farmacêutico, fonoaudiólogo, higienista dental, laboratorista clínico, nutricionista e técnico de patologia clínica.

EDUCAÇÃO – Professor de português e de matemática.

• 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 ROGÉRIO, CLAUDIO FERREIRA RIBEIRO E SOLANGE MORAES • EDIÇÃO: AVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZAKI

• 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 • TELEFONES: (12) 3922-1134

3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJCAMPOS • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES • O JORNAL DO CONSUMIDOR PUBLICA 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



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

VIDA SIM, DROGAS NÃO!

Alimentação equilibrada ajuda no controle e na prevenção do estresse

Estresse e nutrição estão fortemente ligados. Os maus hábitos alimentares, como ingestão excessiva de cafeína, açúcar e sal, podem agravar o organismo ao estresse.

Em relação à alimentação, a principal dica para combater o estresse é consumir alimentos naturais de cores diferentes, quanto mais colorido for o prato, mais substâncias que combatem os radicais livres vão ser ingeridas.

Durante o processo de estresse o organismo perde vários nutrientes, vitaminas e minerais. Essas perdas devem ser repostas pela ingestão de verduras (brócolis, chicória, acelga e alface) e frutas, pois são ricas em

vitaminas do complexo B e C, além de alguns minerais como magnésio e manganês.

O cálcio deve ser repostado pela ingestão de leites e seus derivados. Devem praticar qualquer atividade física para melhorar as funções cardiovasculares e respiratórias, além de distrair sua atenção dos problemas do cotidiano fortalecerão sua musculatura.

Pessoas que mantêm maus hábitos alimentares, sem dúvida, ficam mais predispostas ao estresse. Porém, não devemos esquecer que há sempre um fator emocional envolvido.

Fonte: Roberta Stella, nutricionista (www1.uol.com.br/cyberdiet)



Desgaste no trabalho pode gerar doenças

Várias doenças estudadas pela Medicina do Trabalho têm uma relação forte com o estresse. O desgaste que as pessoas são submetidas no ambiente de trabalho e suas funções específicas constituem um fator significativo no aparecimento dessas doenças, além dos fatores pessoais.

Obviamente que há uma particularidade de pessoa para pessoa. Entretanto, as primeiras vítimas desse descontrole emocional são a auto-estima e a alimentação. A ansiedade decorrente das preocupações pode gerar insônia, comer demasiadamente, ou o contrário, comer pouco demais.

FIQUE POR DENTRO

Nos tempos atuais, a doença que mais atinge o ser humano é o estresse. Cerca de 18% da população só em São Paulo sofre deste mal, seja ele de qualquer natureza - físico, psicológico ou social. Mas uma alimentação equilibrada ajuda no controle e na prevenção do estresse.

esgotamento. Segundo sua pesquisa, logo após a terceira fase ocorre o aparecimento de várias doenças como: problemas gastrintestinais, hipertensão, doenças cardiovasculares, dores musculares, queda de cabelo, entre outras.

O QUE É

O estresse é um aglomerado de reações fisiológicas que em excesso leva a um desequilíbrio no organismo. A reação das pessoas ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação a novas situações e comportamentos.

TIPOS

O estresse crônico é o tipo que mais atinge as pessoas atualmente, isso porque é o mais constante, que progride de forma acumulativa no dia-a-dia. Já o estresse agudo é mais intenso e rápido, geralmente causado por situações passageiras, como a perda de um ente querido.

FASES

Em 1936 o pesquisador canadense Hans Selye descobriu os sintomas do estresse que apresenta três fases: alarme, resistência e

CAUSAS

As causas principais do estresse são: alimentação incorreta, sobrecarga (pessoal ou profissional), fumo, baixa auto-estima, medo, trânsito etc.

• PESQUISA DE PREÇOS

Valor totalizado é maior no Carrefour e menor no Pão de Açúcar

Em comparação aos demais supermercados pesquisados no dia 18 de novembro, o Carrefour foi o que apresentou o maior valor totalizado da semana, de R\$ 73,07, seguido do Villareal, que ficou em R\$ 72,33.

O Pão de Açúcar teve o menor valor totalizado da semana, de R\$ 65,94, apresentando uma diferença de - R\$ 5,68, numa comparação direta com a pesquisa do dia 11.

DIA/ MÊS NOVEMBRO	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Carrefour	Pão de Açúcar	Wal Mart	Coop Santana	Villareal
Dia 4	72,17	67,92	68,78	71,59	75,35
Dia 11	72,80	71,62	66,62	71,02	75,48
Dia 18	73,07	65,94	70,73	70,34	72,33
DIFERENÇA	+ 0,27	- 5,68	+ 4,11	- 0,68	- 3,15

OBSERVAÇÃO: A pesquisa de preços é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura e pode ser conferida na internet sempre a partir de quarta-feira: www.sjc.sp.gov.br (clique no ícone Jornal do Consumidor).

ONDE FICA: Divisão de Abastecimento - Rua Felício Savastano, 120, Vila Industrial. Telefones: 3947-8295 e 3929-7518. E-mail: abastec@sjc.sp.gov.br



Carne moída com batata ao forno

INGREDIENTES: 1 pacote (110 g) de batata tipo "chips", 400 g de carne moída, 4 tomates sem casca picadinhos, 1 cebola picada, azeite para refogar a carne, pimenta do reino, 2 dentes de alho, salsa a gosto, queijo ralado a gosto, 1 lata de creme de leite com soro.

MODO DE PREPARO: Refogue a carne no azeite. Depois de frita, acrescente o alho e a cebola, os tomates cortados, sal, pimenta do reino. Quando os tomates

estiverem amolecidos, pôr a salsa. Reserve. Em um refratário, coloque a metade da carne moída, por cima mais da metade das batatas fritas. Adicione o restante da carne por cima das batatas. Quebre as batatas que sobraram no saco e jogue por cima da carne. Por último, o creme de leite salpicando com o queijo ralado. Gratinar e servir.

Fonte: www1.uol.com.br/cybercook

• CULTURA

BIBLIOTECA CASSIANO RICARDO

Folclorista fala sobre ciclo de Natal no dia 6

A professora e folclorista Angela Savastano é a convidada especial do projeto literário Pão com Palavra, da Biblioteca Pública Cassiano Ricardo, no dia 6 de dezembro. O evento começa às 9 horas na sede da biblioteca.

Angela falará sobre a importância do ciclo de Natal nas manifestações da cultura popular. Durante o encontro será servido um café típico de Natal. Nesse mesmo dia, às 10h30, o coral Madrigal Vozes, sob a regência do maestro Márcio Faria, fará uma apresentação.

Os apreciadores da música com temas natalinos terão outra oportunidade para conferir mais uma apresentação vocal.

No dia 20 de dezembro, também às 10h30, o coral Em Canto, da Escola Municipal Ruth Nunes, cantará no terraço da biblioteca. A regência desta vez será da maestrina Rosana Cintra.

A biblioteca municipal está sob direção da Fundação Cultural Cassiano Ricardo. Recentemente, para dar mais conforto aos usuários, o prédio foi pintado e recebeu aparelhos de ar condicionado. O piso foi trocado e o estacionamento ficou mais seguro.

Os serviços oferecidos ao público foram ampliados. A biblioteca adquiriu mais 15 mil títulos, que estão sendo catalogados e já podem ser reservados pelos leitores.

O acervo tem cerca de 50 mil exemplares de todas as áreas do conhecimento e formas de produção literária, além da coleção de periódicos, audiovisuais e outros materiais informativos.

ONDE FICA: Biblioteca Pública Cassiano Ricardo. Rua 15 de Novembro, 99, Centro. Telefone: 3921-7226.



FOTO: FERNANDO MOURA

Fundação faz workshop sobre Vídeo Minuto

Idéia na cabeça, câmera na mão e 60 segundos para contar uma história. Essa é a síntese do Vídeo Minuto Workshop, que será realizado pela Fundação Cultural Cassiano Ricardo, gratuitamente, nos dias 22 e 29 de novembro e 6 e 7 de dezembro.

O objetivo é inserir o participante no universo do Vídeo Minuto brasileiro, traçando um paralelo com o mundo da propaganda, onde o Brasil se destaca como um dos melhores e mais premiados produtores do mundo.

O programa dará ênfase à técnica de colagem e incluirá projeções de vídeos, palestras com profissionais convidados, ilha de edição e exercícios de captação de imagens e planejamento, totalizando aproximadamente 16 horas.

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES: Fundação Cultural Cassiano Ricardo. Av. Olivo Gomes, s/nº, Santana (entrada pelo Parque da Cidade). Das 9 às 21 horas. Telefone: 3924-7332.

Serviços Prestados

Consulta local de livros, periódicos e outros materiais informativos; empréstimos de livros; hemeroteca (recortes de jornais); atendimento especializado a crianças; salas de estudos; atividades informativas e culturais (lançamento de livros, exposições, debates, cursos, animação cultural); Centro de Cultura Ambiental; empréstimos entre bibliotecas; mural informativo; telefone público; vídeos e slides (somente para instituições); setor de Braille; serviço de documentação histórica de São José dos Campos; cópias; sebo; acesso à internet.

Como se tornar sócio

Para utilizar os serviços de empréstimo de livros, faça sua carteira de leitor no setor de cadastro da biblioteca, apresentando pessoalmente os seguintes documentos: cédula de identidade, foto do

tamanho 3 por 4, comprovante de residência atualizado no nome do interessado ou dos pais. O valor referente à taxa de inscrição é de R\$ 2,00.

Empréstimo

Para fazer empréstimos é imprescindível a apresentação da carteira de leitor. Cada sócio pode emprestar até dois livros circulantes de cada vez, desde que sejam de títulos diferentes. O prazo de empréstimo é de 10 dias, podendo ser alterado para menos, conforme a demanda. Se o material emprestado não for devolvido no prazo determinado, o sócio pagará a multa correspondente aos dias e ao número de livros (R\$ 0,50 por dia e por livro).

Horário de funcionamento

De segunda a sexta-feira, das 8h45 às 17h30, e sábados, das 8h15 às 12h45

AGENDA

NOVEMBRO/ DEZEMBRO DE 2003

EVENTO: Encontro dos auxiliares de odontologia – Dias 26/11 e 27/11. Avenida São João, 89, Vila Higienópolis. Telefone: 3922-3044.

EVENTO: Pintura mediúnic – Dia 29/11, às 15 horas. Entrada franca. Câmara Municipal (auditório Deputado Luiz E. Magalhães). Rua Desembargador Francisco Pinto, 33. Telefone: 3907-2782.

FEIRA: Motivos de Natal – Até 7 de dezembro, das 10 às 22 horas. Entrada franca. Avenida São José, 926, Centro.

MÚSICA: Roseberg e Marcelo – Dia 28/11. Vale Sul Shopping. Avenida Andrômeda, 227, Jardim Satélite. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

TEATRO: Diversas peças em escolas estaduais – Do dia 24 ao dia 28 de novembro. Entrada franca. Telefone: 3966-9555.



NOVEMBRO/ DEZEMBRO DE 2003

ARTESANATO: Sabonete líquido – Dia 27/11. Guirlanda – Dia 1/12. Topiaria – Dia 9/12. **Decoração com filtro de café** – Dia 17/12. Sempre às 8h30, 13h30 ou

17h30. Rua Vilma Fátima de Oliveira, 682, Jardim Morumbi. Telefones: 3934-1291, 3934-2102 e 3937-8433.

CONSTRUÇÃO CIVIL: Pintura para leigos – Dia 4/12. **Pintura para profissionais** – Dia 11/12. Rua Bacabal, 540, Parque Industrial. Telefones: 3937-7970 e 3937-7107.

DIVERSOS: Sabonetes – Dias 28/11, às 14 horas, e 29, às 9h30. **Economia doméstica** – Dia 26/11, às 14 horas. **Guirlandas aromatizadas** – Dia 27/11, às 14 horas. **Cosméticos** – Dia 29/11, às 14 horas. Telefone: 3913-6848.

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: Aprenda a se preparar para concorrer a uma vaga de emprego – Dia 27/11, das 18 às 22 horas. Vagas limitadas. Sindicato do Comércio Varejista. Avenida 9 de

Julho, 211, Vila Ady Ana. Telefones: 3904-7121 e 3904-7132.

SAÚDE: Deixe de fumar em 5 dias – De 1º a 5 de dezembro, às 19h45. Gratuito. Avenida Tenente Névio Baracho, 238, Centro. Telefone: 3944-2000.

ALIMENTAÇÃO: Frango desossado, bolos decorados para iniciantes e avançados, panetões doces e salgados, docinhos finos – Aulas de terça a sexta em vários horários. Matrículas abertas para dezembro. Sesi. Avenida Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-2611.

PROFISSIONAL: recepcionista de hotel – Início no dia 26 de novembro. **Garçom e garçonete e Telemarketing e tele vendas** – Início no dia 27 de novembro. Rua Dolzani Ricardo, 788, Centro. Telefone: 3921-7450.