



Cidade de
São José dos Campos
Prefeitura Municipal

JORNAL DO CONSUMIDOR

INFORMATIVO SEMANAL • ANO XIV • Nº 760

ABRIL DE 2010

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
11	12	13	14	15	16	17

• jconsumidor@sjc.sp.gov.br

• www.sjc.sp.gov.br

RAÇÃO HUMANA

Conheça os prós deste composto alimentar que está virando moda

Você já ouviu falar em ração humana? O nome é um pouco indigesto, e o gosto também não chega a ser o de uma guloseima. Mas os efeitos para quem quer perder peso têm provocado uma corrida às lojas especializadas. Esta mistura não deve ser consumida em excesso, pois pode causar efeito contrário. Por isso, vale antes consultar o médico ou nutricionista.

A nutricionista Tânia Lucci explica que esse complemento é rico em fibras e cereais, como trigo e levedo de cerveja. O consumo regular da fórmula sacia a fome, auxilia no funcionamento do intestino e inibe a absorção de gorduras e açúcares pelo organismo. O composto também tem vitaminas e antioxidantes.

Porém não existem milagres. “As pessoas acham que é só usar o produto para emagrecer, mas se as outras refeições não forem balanceadas não há resultado”, explica Tânia. Para perder peso de forma definitiva, a nutricionista lembra que só existe uma fórmula, que ninguém gosta de seguir. É comer menos, mastigar bem os alimentos e praticar alguma atividade física.



FIQUE ATENTO

- Hipertensos e gestantes não devem ingerir pó de guaraná (como a fórmula é estimulante, pode aumentar a pressão e os batimentos cardíacos)
- Diabéticos devem retirar o açúcar mascavo, pelo alto índice de glicose
- Para quem deseja engordar, basta misturar a ração com açaí

PREÇO MÉDIO

▶ **600**
gramas
R\$ 14,70

▶ **250**
gramas
R\$ 7



FAÇA O SUPLEMENTO

INGREDIENTES

- 250g de fibra de trigo (desintoxica o organismo)
- 125g de leite de soja em pó (pouco calórico)
- 125g de linhaça marrom (baixa o colesterol ruim do sangue)
- 100g de açúcar mascavo (vitaminas e sais minerais)
- 100g de aveia em flocos (sacia a fome)
- 100g de gergelim com casca (ameniza o stress e melhora o raciocínio)
- 75g de germen de trigo (aumenta a disposição)
- 50g de gelatina sem sabor comprada em casa de produtos naturais
- 25g de guaraná em pó (combate o cansaço)
- 25g de levedo de cerveja (fortalece o sistema imunológico)
- 25g de cacau em pó (produz serotonina, o hormônio do bem-estar)

ALERTA

A ração não é um alimento completo e por isso não pode ser usada como substituto de refeições em longo prazo. Quem fizer isso vai apresentar carência de proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Tânia lembra que o complemento pode complementar o café da manhã e ser ingerido com iogurte ou suco.

CONTRAINDICAÇÕES

É preciso ficar alerta com os cuidados e as contra-indicações do produto. “Além dos casos em que a pessoa possua restrição alimentar por ser portadora de alguma doença, é importante lembrar que uma carga muito rápida de fibras pode chegar a irritar o intestino e causar diarreia”, afirma a nutricionista Cláudia Yokomizo.

PROCEDÊNCIA

Quem está interessado em experimentar a ração humana também deve estar atento com a procedência. Os grãos, quando armazenados e transportados sem o devido cuidado, podem ser facilmente contaminados por fungos e alguns elementos não saudáveis.

VALIDADE

Ao comprar a ração humana, verifique sempre o prazo de validade, pois depois de abrir a embalagem o produto deve ser consumido em um mês.

COMO PREPARAR – Misture bem todos os ingredientes da receita, deposite em um pote, feche direitinho e guarde na geladeira. A receita rende 1 quilo.

PARA BEBER – 250ml de leite desnatado, água ou suco de soja pronto de qualquer sabor 2 colheres (sopa) do composto caseiro. 1 fruta: banana média, uma fatia de mamão, seis morangos grandes ou meia maçã com casca ou uma xícara (chá) de sua fruta preferida

MODO DE FAZER – Bata os ingredientes no liquidificador, adoce com mel ou melado de cana a gosto e beba.

Turismo tem cursos de capacitação

O projeto "Recebendo Bem, o Turista Vem" está com inscrições abertas para cursos que visam capacitar aproximadamente 5 mil pessoas de 17 municípios da região. O curso é gratuito.

Para se inscrever, o interessado deverá comparecer ao Centro de Informações Turísticas, que fica no Espaço Mario Covas (Praça Afonso Pena 29, no centro), das 8h15 às 16h30, com cédula de identidade, CPF e comprovante de endereço.

O projeto Recebendo Bem, o Turista Vem, do governo federal, tem o apoio das prefeituras, que fornecerão os espaços e equipamentos necessários para a realização dos cursos. Na região, o projeto é coordenado pelo *Convention Visitors Bureau* de São José dos Campos.

São José dos Campos será uma das cidades sedes e atenderá os municípios de Jacareí, Paraibuna, Monteiro Lobato, Guararema, além do distrito de São Francisco Xavier. As inscrições vão até a data de abertura de cada curso, respectivamente (veja ao lado).

MAIS INFORMAÇÕES
3921-7543



O curso de garçom terá início em 26 de abril e 21 de junho

CONFIRA AS DATAS

Cursos	Período	Início
Gestão de pessoas em hospitalidade	Manhã	12 de abril
Garçom e garçonete	Manhã	26 de abril
Administração de meios de hospedagem	Manhã	10 de maio
Administração de meios de alimentação	Manhã	10 de maio
Governança	Manhã	7 de junho
Garçom e garçonete	Manhã	21 de junho
Recepção e reservas	Manhã	5 de julho
Gastronomia regional	Manhã	5 de julho
Diferenciais competitivos regionais	Manhã	2 de agosto
Gastronomia regional	Manhã	2 de agosto
Recepção e reservas	Manhã	2 de agosto
Diferenciais competitivos	Manhã	16 de agosto

Poupatempo do Empreendedor agiliza abertura de empresas

O Sistema Integrado de Licenciamento (SIL), o primeiro serviço a ser disponibilizado pelo recém-lançado Portal Poupatempo do Empreendedor, já está funcionando. São José dos Campos, por meio da Prefeitura, é uma das seis cidades-pilotos a integrar o novo sistema que tem como objetivo reduzir o tempo de legalização das empresas, beneficiando o empreendedor.

O SIL emitirá via Internet o Certificado de Licenciamento Integrado às empresas classificadas como de baixo risco. O sistema integra os órgãos estaduais (Cetesb, Secretaria Estadual do Meio Ambiente, Corpo de Bombeiros, Vigilância Sanitária) e o município.

A Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, dará o parecer, baseado na legislação municipal, sobre a viabilidade da atividade no local pretendido pela empresa.

Para solicitar o licenciamento, o empreendedor deverá seguir procedimentos e preencher um formulário no Portal com as seguintes informações: CNPJ, endereço e número de identificação do registro da empresa na Junta Comercial (NIRE), entre outras informações que são solicitadas pelos órgãos envolvidos no licenciamento.

O empreendedor de baixo risco conseguirá pela internet a autorização para iniciar suas atividades. Para as atividades de alto risco, o SIL encaminhará o empreendedor aos órgãos e entidades indicados para o procedimento completo com o acompanhamento pelo site de todas as etapas do processo, registrando os tempos de resposta em cada etapa.

MAIS INFORMAÇÕES
www.poupatempodoempreendedor.sp.gov.br

Alunos se preparam para a 8ª Feira do Jovem Empreendedor



Com o objetivo de desenvolver projetos criativos e inovadores para a 8ª edição da Feira do Jovem Empreendedor Joseense, os estudantes da rede municipal se reúnem toda semana no Centro de Educação Empreendedora (Cedemp) para participar do Ateliê do Empreendedor.

Os encontros no Ateliê fazem parte da 1ª etapa do projeto que é focar no nascimento das idéias. Para isso cada aluno expõe pelo menos três propostas, dentre essas uma será escolhida para ser desenvolvida. "Os alunos trazem idéias inovadoras para levarem para feira", disse a orientadora pedagógica da Prefeitura, Carmen Lúcia.

Durante toda a atividade serão elaborados mais de 300 projetos. Desses, apenas 60 serão selecionados para participar da feira que será realizada de 18 a 23 de outubro no Parque Tecnológico de São José dos Campos.

• EXPEDIENTE



- DIRETORA DE COMUNICAÇÃO: ANDRÉA MARTINS • CHEFE DA DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ EUSTÁQUIO DE FREITAS
- EDITOR: ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS • TEXTOS: ALBERTO LUIZ DE ANDRADE (ESTAGIÁRIO), ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS, IARA GOMES, JULIANA ANDRADE (ESTAGIÁRIA), LÍDIA BERNARDES E LIV TARANGER
- FOTOS: ADENIR BRITTO, BETO FARIA, FERNANDO MOURA E RONNY SANTOS • DIAGRAMAÇÃO: CARLOS EDUARDO TORRES
- CONSULTORIA JURÍDICA: PROCON • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES

PARA FALAR COM O JORNAL DO CONSUMIDOR • Paço Municipal: RUA JOSÉ DE ALENCAR, 123, CENTRO, CEP 12209-530

• TELEFONE: (12) 3947-8072 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: jconsumidor@sjc.sp.gov.br

• Procon: RUA VILAÇA, 681, CENTRO, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TELEFONE: 151

**VIDA
SIM,
DROGAS
NÃO!**



Consumidor compra peixe e leva gelo

Em períodos próximos da Semana Santa aumenta a procura por pescados. Porém, quando o peixe é congelado é difícil analisar as condições do produto e avaliar se o peso declarado corresponde ao valor de fato. A diferença pode chegar a 20%. Como confiar nas embalagens?

Diante de inúmeras queixas dos consumidores, o Instituto de Pesos e Medidas (Ipem) começou a fazer testes com frutos do mar congelados em todo o Brasil. O resultado já saiu em três estados: São Paulo, Paraná e Mato Grosso do Sul. No Rio Grande do Norte, o trabalho ainda não terminou, mas duas marcas já foram autuadas porque não in-

dicavam o peso do produto.

Para fazer o teste, os técnicos retiram o glaciamento. “O produto vai em uma peneira e submerso em uma quantidade de água entre 19°C e 21°C por 20 segundos. Após isso, o produto é colocado na peneira inclinada, durante 30 segundos, para que seja escorrido o excesso de água”, diz Michel Ravazi, do Ipem de Maringá (PR).

O peso do pescado, sem o excesso de gelo, é comparado ao que está impresso no pacote. “Se você pesa o produto e dá um valor igual ou menor, é indício de que tem um problema aí”, explica o diretor do Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro), Luiz Carlos Gomes.

“Na embalagem do produto ou na etiqueta tem que constar o valor do peso líquido do produto. O que seria esse valor? No caso do pescado congelado, é o peso do produto descontado o peso da própria embalagem e do glaciamento – uma cobertura de gelo que conserva o pescado.”

Luiz Carlos Gomes, diretor do Inmetro

RESULTADOS

No Estado de São Paulo, foram encontrados 16 produtos com peso abaixo do indicado. A maior diferença foi no camarão sem cabeça, da empresa Costa Sul. Em média, 80 gramas a menos na embalagem de meio quilo. O camarão da Costa Sul também foi um dos campeões da diferença de peso em Mato Grosso do Sul. No pacote de meio quilo, havia um pouco mais de 320 gramas.

Em todo o estado, 13 produtos foram reprovados. O camarão da Pescados Roys tinha um peso bem menor do que mostrava a embalagem.

A Costa Sul informou que vai es-

perar a notificação do Ipem antes de tomar qualquer atitude. A Pescados Roys disse que compra o camarão de outras empresas e apenas embala os frutos do mar.

O produto irregular é recolhido pelo Ipem e fica disponível para o fabricante por 24 horas. Depois disso, é doado. A empresa tem dez dias para se explicar e substituir os produtos. Caso contrário, a multa pode chegar a R\$ 1,5 milhão.

“Vai ser aplicada de acordo com o porte da empresa, a gravidade da infração que a empresa está cometendo, se é reincidente, se não é”, explica Luiz Carlos Gomes.



Anvisa restringe venda de emagrecedor

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) endureceu as regras para prescrição e venda de drogas para emagrecer que contêm sibutramina.

Publicada na semana passada no Diário Oficial da União, a decisão foi tomada pouco mais de dois meses depois de a Europa suspender a venda da substância, com base em um estudo que ligou o remédio ao maior risco cardíaco em pessoas propensas.

A partir de agora as prescrições com sibutramina deixam de ser vendidas com receita branca (de controle simples) e passam a ser vendidas com receita azul (de controle especial).

Alguns remédios que contêm sibutramina são Reductil, Plenty, Saciette, Biomag, Vazy, Slenfig, Sibutran e Sigran. A substância atua em duas regiões do sistema nervoso: no centro do apetite e no da saciedade.

A Receita é Sua

FRANGO AO MOLHO DE CHOCOLATE

Fonte: Programa Alimentar-
Se Bem Sesi

Ingredientes: 750g de filé de frango, água o suficiente, sal a gosto, 2 colheres (sopa) de margarina

Ingredientes do molho: 2 colheres (sopa) de óleo, 1/2 cebola picada, 1 dente de alho picado, 1/2 xícara (chá) de chocolate meio amargo picado, 1/4 de xícara (chá) de uva passa sem sementes, 1/4 xícara (chá) de castanha de caju, 1 xícara (chá) de tomate picado, molho de pimenta a gosto, 1 colher (chá) de canela em pó.

Modo de fazer – Afervente os filés em água e sal. Reserve os filés e a água.

Para o molho, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. À parte, derreta o chocolate e acrescente os demais ingredientes. Refogue rapidamente. Junte 1 xícara (chá) da água do cozimento do frango. Bata tudo no liquidificador. Volte na panela e aqueça novamente. Doure os filés rapidamente na manteiga. Distribua o molho e sirva.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 45 minutos
Calorias por porção: 234,44kcal

Que tal publicar sua receita no *Jornal do Consumidor*?

Envie para o e-mail agendajc@sjc.sp.gov.br

Evento literário recebe inscrições para oficinas

Alunos com mais de 18 anos e professores de todo o Estado – tanto da rede pública como particular – podem se inscrever até o dia 23 para as oficinas de criação literária e de motivação da leitura do Festival da Mantiqueira – Diálogos com a Literatura.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas no site da Associação Paulista dos Amigos da Arte (www.apaacultural.org.br). O interessado deve clicar

no link Oficinas e Cursos e seguir as instruções. Os selecionados receberão transporte, hospedagem e alimentação. São 30 vagas para cada oficina, que tem duração de seis horas.

Destinada aos professores, a oficina de motivação da leitura será comandada pela escritora, professora e crítica literária Noemi Jaffe, doutora em literatura brasileira pela Universidade de

São Paulo (USP).

O poeta Fabrício Carpinejar, que também é jornalista e professor, será o responsável pela oficina de criação literária, que é direcionada a estudantes.

Organizado pelo Governo de São Paulo em parceria com a Associação Paulista dos Amigos da Arte, o Festival da Mantiqueira será

realizado de 28 a 30 de maio, no distrito de São Francisco Xavier, em São José dos Campos.

MAIS INFORMAÇÕES
www.apaacultural.org.br



28, 29 e 30 de maio / São Francisco Xavier
Distrito de São José dos Campos

Associação tem vagas para cursos, workshops e aulas abertas

A Associação Amigos das Oficinas Culturais (Assaoc), vinculada ao Governo de São Paulo, está com inscrições abertas para 21 oficinas culturais (6 na capital e 15 no interior). São mais de 30 mil vagas em 853 atividades gratuitas em todo o estado.

A Oficina Cultural Altino Bondesan, em São José dos Campos, oferece 2.090 vagas em 54 atividades, distribuídas em 27 cidades da região. Todas gratuitas.

Algumas atividades têm pré-seleção por meio de uma das seguintes formas: análise de currículo, entrevista, carta de interesse ou preenchimento de questionário.

As vagas são para workshops, palestras, ciclos de filmes, aulas

abertas e cursos de curta duração em 607 municípios. Há opções dirigidas para diferentes perfis: de crianças a adultos, e de iniciantes a pessoas com nível avançado de conhecimento. Estão contempladas diversas áreas, como teatro, música, artes plásticas, dança, fotografia, circo, gestão cultural e audiovisual.

MAIS INFORMAÇÕES
Assaoc
Avenida Olivo Gomes
100, Santana (Parque da Cidade)
3923-4860 ou 9111-0566
www.oficinas culturais.org.br



AGENDA

CINEMA: 'A rosa púrpura do Cairo' – Dia 16 (sexta). 'Cinema Paradiso' – Dia 23. 'A noite americana' – Dia 30. Sempre às 20h. Exibição de um curta-metragem, às 19h30. Gratuito. Rua Porto Príncipe, 40, Vila Rubi (Espaço Bola de Meia). Tel.: 9774-0201.

EXPOSIÇÃO

FOTOGRAFIA: 'Éxodos', de Sebastião Salgado – Até dia 31, das 8h às 21h (terça a sexta) e das 8h às 17h (sábado). Gratuito. Avenida Gaudêncio Martins Neto, s/nº, D. Pedreiro I (Espaço Cultural Flavio Craveiro). Tel.: 3966-1136.



MÚSICA/BLUES: Vasco Faé e Adriano Grineberg – Dia 17

(sábado), às 21h30. Largo São Sebastião, 105, São Francisco Xavier. Reservas: (12) 3926-1406.

MÚSICA/JAZZ: Bocato c/ Chico Pereira e Banda – Dia 17 (sábado), às 18h. Derico c/ Chico Oliveira e Banda – Dia 24 (sábado), às 18h. Gratuito. Livre. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.

MÚSICA: Orquestra Sinfônica de SJC – Dia 21 (quarta), às 20h. Gratuito, convites antecipados. Avenida Shishima Hifumi, 2.911, Urbanova (Capela Nossa Senhora do Amor – Univap). Tel.: 3947-1000/1009.

PALESTRA: Sonhos: significados e possibilidades – Dia 14 (quarta), às 19h30. Gratuito. Praça Afonso Pena, 29, Centro (Espaço Mário Covas). Informações: 3913-4525.

TEATRO: 'As Olivias palitam' (comédia) – Dias 17 (sábado), às 21h e dia 18 (domingo), às 19h. Até dia 9/5, nos finais de semana.

Ingressos antecipados. 14 anos. 'Saltimbancos' (infantil) – Dias 17 (sábado) e dia 18 (domingo), às 16h. Ingressos antecipados. Até dia 13/6, aos finais de semana. Livre. Avenida São João, 2.200. (Teatro Shopping Colinas). Tel.: 3924-4200.



22, 23, 29 e 30, às 19h. Gratuito. 16 anos. **VJ Pure Date** – Dias 20, 27 e 28, às 19h e dia 21, às 10h30. Gratuito. 16 anos. **Instalação VJ** – Dias 29 e 30, das 19h às 21h. Gratuito. Livre. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.

MERCADO DE TRABALHO:

Formação para empregada doméstica, cuidadores de idosos e babá – Sempre às terças-feiras, das 9h às 11h. Gratuito. Praça Monsenhor Ascânio Brandão, 01, São Dimas. Tel.: 3904-1118.

MERCADO DE TRABALHO: Prático de Oratória em 1 dia – Dia 8/5 (sábado), das 8h às 18h. Avenida Nelson D'Ávila, 1.234, São Dimas (Hotel Modena). Inscrições: 9761-2104.

SOLIDARIEDADE: Formação para Voluntários Samaritanos – Dias 17 e 18, das 9h às 17h. Gratuito. Rua Alfredo Cesar, 134, Vila Cardoso (próximo Rodoviária Nova). Tel.: 3921-4111.

CURSOS

CULTURA DIGITAL: Workshops:
'Internet' – Dia 13 (terça).
Escritório – Dia 14 (quarta).
Foto e Imagem – Dia 15 (quinta).
Música – Dia 16 (sexta).
Horário: Das 19h às 21h. Gratuitos. Livre.
Oficinas: Gimp Avançado – Dias