

## ACABE COM OS INSERVÍVEIS

### Acumular objetos e papéis desnecessários pode se tornar um grande transtorno

Muitas pessoas acumulam em casa objetos de valor pessoal e afetivo ou itens como contas, comprovantes, papéis diversos que vão se acumulando cada vez mais nas estantes, armários e todos os locais possíveis de se escondê-los.

Em alguns casos, este hábito ou mania de se guardar tudo ou quase tudo, pode até ser considerado normal. Porém, segundo os especialistas, quando isto passa dos limites, pode-se se caracterizar num transtorno obsessivo-compulsivo (Toc).

O ideal é avaliar a utilidade real desses produtos e descartá-los, inclusive por meio de doações, no caso de móveis e utensílios.

“Os compulsivos em armazenar, na maioria das vezes, têm pena de se livrar dos objetos sempre pensando que um dia, numa ocasião especial irá finalmente utilizar o item, o que nem sempre acontece”, ressalta a arquiteta urbanista e decoradora Silvana Oliveira, professora do Senac, em São José dos Campos.

Ela orienta que não se deve esconder os objetos em armários ou gavetas, eles sempre devem estar à vista para serem utilizados.

### TRATAMENTO

A psicóloga Dalva Ribeiro, também do Senac, em São José dos Campos, revela que para determinados casos deve ser iniciado um tratamento comportamental dessa pessoa com este suposto transtorno.

“Será preciso focar o problema, a razão de querer colecionar itens desnecessários e então a pessoa é orientada a lidar com a mudança de hábito e a ter certeza de descartar aquilo que ela não precisa mais usar.”



### O que jogar fora

- Nem pense duas vezes ao descartar objetos quebrados, louças já amareladas, panelas sem tampa e roupas muito velhas.
- Verifique sempre a data de validade dos produtos, como alimentos e cosméticos, válidos também para travessieiros, plásticos e escovas de dente. Passou da data, jogue no lixo!
- Alguns utensílios como eletrodomésticos que ficam com defeitos muito graves, devem ser jogados fora, pois o conserto pode ficar mais caro do que a compra de um novo produto.
- Faça um autoteste: Se você não tem certeza se vai usar ou não um determinado objeto, deixe-o em um local visível por um tempo, um mês, por exemplo. Se não utilizá-lo nesse período, é melhor doar.
- Se você tem várias revistas e jornais, recorte as matérias mais interessantes e guarde numa pasta e mande as revistas para o lixo (reciclável).
- Em geral, comprovantes de pagamentos de luz, água, telefone precisam ser guardados no máximo por cinco anos.



### DOAÇÕES \*

#### Estofados

**Cáritas Diocesana**

● 3911-3225

#### Roupas

**Fundo Social**

**de Solidariedade**

● 3924-7369

(\*) produtos em bom estado



### LIXO ELETRÔNICO

A Prefeitura, por meio da Urbanizadora Municipal S/A (Urbam), disponibiliza à população o serviço de coleta especial de lixo eletrônico (computadores monitores, teclados, mouses, impressoras, televisores)

● 3944-1000



## Aprovados nas Etecs buscam ascensão profissional

Ao serem questionados sobre a razão de prestar o Vestibulinho para as Escolas Técnicas Estaduais (Etecs), 33% dos candidatos do último processo seletivo responderam ter como objetivo facilitar a ascensão profissional.

Esta pergunta integrou o Relatório Socioeconômico do Vestibulinho para o 1º semestre de 2011, elaborado pela Fundação de Apoio à Tecnologia (FAT), instituição responsável pelos processos seletivos das unidades do Centro Paula Souza.

Segundo a pesquisa, as Etecs desempenham um papel importante na inclusão social no Estado. Mais de

70% dos aprovados neste último Vestibulinho vieram da rede pública de ensino.

Do total de candidatos aprovados para cursos técnicos nas Etecs, 34% têm entre 18 e 23 anos, e 33% têm até 17 anos. No Ensino Médio, 99% dos 19.162 aprovados têm até 17 anos.

Dos 81.566 aprovados no Ensino Técnico e Médio que responderam à pesquisa no ato da inscrição, 30% buscam melhorar o seu desempenho profissional, 17% estão interessados em uma formação mais específica e 12% querem aumentar o conhecimento na área.

Dos 62.404 candidatos a uma vaga do Ensino Técnico, 49% não trabalham; 28%

atuam fora da área escolhida no Vestibulinho; 13% já atuam na área do curso; 8% estão desempregados, 6% já trabalharam na área do curso e 2% não.

As Etecs e Faculdades de Tecnologia (Fatecs) são administradas pelo Centro Paula Souza, do Governo do Estado de São Paulo. As aulas das Etecs deste primeiro semestre tiveram início dia 2.

*“Se você não tem diploma nem experiência profissional, fica muito difícil conquistar uma vaga no mercado de trabalho. O desemprego entre os jovens é duas vezes maior do que com as pessoas maiores de 30 anos.”*

**Almério Melquiades de Araújo** | Coordenador das Etecs do Centro Paula Souza



INFORMAÇÕES

• [www.centropaulosouza.sp.gov.br](http://www.centropaulosouza.sp.gov.br)



**ESCOLA DA FAMÍLIA:** Alfabetização, animação de festa, arte em EVA, dança solta, decoração de festa, inglês (básico), maquiagem de animação, reforço escolar, unhas artísticas e outros – Inscrições abertas. Rua Maranduba, s/nº, Jd. Satélite (EE Joaquim Meirelles). Tel.: 8858-5959, c/ Márcia.

**MERCADO DE TRABALHO: Palestra Educativa de Empregada Doméstica** – Dias 10, 17 e 24 (todas as quintas-feiras), às 9h. Gratuito. Praça Ascânio Brandão, 1, São Dimas (Obra Social). 3904-1118.

**MERCADO DE TRABALHO: Empreendedorismo, educação financeira, plano de negócio e outros** – Inscrições abertas especialmente para mulheres. Início dia 2/3. Gratuito. Travessa Santa Inês, 193, Vila Ema (Instituto Casa da Mulher). Tel.: 3431-1819, c/ Noemilsa ou Luana.

**MERCADO DE TRABALHO: Mestre de obras** – Inscrições até dia 11, em SJC e Mogi das Cruzes. Início em março, c/ duração de 1 ano. Gratuito, c/ pequena taxa de inscrição. Rua José Mattar, 175, Jd. São Dimas (Sindus-Con-SP Regional SJC). Tel.: 3942-5007. Delegacia Regional de Mogi das Cruzes – Rua Benedito Aragão Franco, 28, salas 21 e 22, Jd. Santista, Mogi das Cruzes. Tel.: (11) 4735-5274 [sindusmogi@sindusconsp.com.br](mailto:sindusmogi@sindusconsp.com.br).

**MERCADO DE TRABALHO: Capacitação rural – Artesanato em palha de milho (trançados), eletricitista/instalação, tomate orgânico (sensibilização)** – Fazenda Ronda -Eugênio de Melo. **Orgânico** – Jaguari. **Pró-leite** – Sítio Costinha. **Apicultura** – Bairro Terra Boa/Sto Agostinho. Inscrições abertas pelo telefone (12) 3941-3407 / 3019-0145 / [sindicatosenar@bol.com.br](mailto:sindicatosenar@bol.com.br). Gratuito. Rua José Mattar, 291, São Dimas (Sindicato Rural de SJC).

**MERCADO DE TRABALHO: Agente socioambiental (formação inicial e continuada)**. Inscrições abertas, c/ início 14/3, às 19h. A partir 18 anos. Gratuito. Rua Saigiro Nakamura, 400, Vila Industrial (Senac). Tel.: 2134-9000.

**MÚSICA: Grupo Benção Sertaneja** – Inscrições para novos integrantes a partir do dia 14 (segunda). Gratuita. Informações no site [www.fccr.org.br](http://www.fccr.org.br) ou pelo telefone 3924-7335 / 7317. Avenida Olivo Gomes, 100, Santana/Parque da Cidade (sede da FCCR).

**WORKSHOP: Gestão Cultural – Produção, Gerenciamento e Consumo Cultural** – Inscrições de 6 a 15, para gestores, produtores, artistas e realizadores culturais, c/ seleção de currículo e carta de interesse. Início dia 16 (quarta) até dia 18 (sexta). E-mail: [altinobondesan@oficinascultrais.org.br](mailto:altinobondesan@oficinascultrais.org.br). Gratuito. Avenida Olivo Gomes, 100, Santana/Parque da Cidade (OCR Altino Bondesan). Tel.: 3923-4860 / 3942-3687.



• DIRETORA DE COMUNICAÇÃO: ANDRÉA MARTINS • CHEFE DA DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ EUSTÁQUIO DE FREITAS  
• EDITOR: ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS • TEXTOS: ANTONIO BIBIANO DOS SANTOS, FERNANDA ALBUQUERQUE, LÍDIA BERNARDES, PRISCILA VINHAS • ESTAGIÁRIOS (TEXTOS): ALBERTO LUIZ DE ANDRADE, RODOLFO REIS • FOTOS: ADENIR BRITTO, JARBAS MOURA ROSA, 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](mailto:jconsumidor@sjc.sp.gov.br)

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

**VIDA  
SIM,  
DROGAS  
NÃO!**

# Volta às aulas também para os pais

As férias acabaram e as escolas estão prontas para receber os estudantes. As expectativas de um novo ano, novos professores, novos colegas e mais conhecimento invadem a imaginação das crianças e dos adolescentes. A escola é espaço de convivência, formação e aprendizagem.

Porém, para que ela proporcione todas essas competências aos alunos é necessário que os pais ou responsáveis garantam a frequência dos filhos às aulas, o que já está previsto em lei. Mais que isto, não basta simplesmente levar, deixar e buscar os filhos na escola. É preciso envolvimento e compromisso, seja em casa, acompanhando diariamente tarefas e trabalhos, ou ainda participando da comunidade escolar.

Segundo Maria das Graças de Oliveira, coordenadora do se-

da rede municipal de ensino, é necessário que os pais ou responsáveis assumam de fato a responsabilidade diante da educação dos filhos.

Para ela é preciso sempre lembrar pais e responsáveis da necessidade de acompanharem a vida escolar do estudante, incentivando-os a comparecer regularmente às aulas, e também estar presente nas horas de estudo e realização das tarefas escolares.

*“Valorizar a escola e incentivar o estudo é investir no futuro de seu filho”*

**Maria das Graças de Oliveira** | Coordenadora educacional da Prefeitura

**É LEI** - “Os pais ou responsáveis têm a obrigação de matricular os filhos na rede regular de ensino e acompanhar a frequência e o aproveitamento escolar” **Estatuto da Criança e do Adolescente (artigos 55 e 129)**



**Consumo Responsável**

**A** indústria brasileira utiliza a celulose como principal matéria-prima para a fabricação do papel. A substância é extraída da polpa de madeira das árvores. Com a chegada dos computadores, estimou-se que o consumo de papel diminuiria bastante. Mas ao longo dos anos isso só tem aumentado.

Somente cerca de 30% do papel produzido no Brasil é reciclado, o que não deixa de ser um avanço em favor da natureza.

**Você sabia que são necessários 7% de uma árvore para produzir 500 folhas de papel?**

Como as árvores são de tamanhos diferentes, às vezes são necessárias mais de uma árvore para produzir 7.500 folhas de papel.

## Precisamos reduzir papéis

**O QUE O CONSUMIDOR PODE FAZER**

- Evite papéis decorados ou perfumados. Os produtos químicos que carregam dificultam a reciclagem.
- Separe os papéis e papelões para a coleta seletiva de lixo.
- Evite o papel alumínio na cozinha. A extração de bauxita costuma destruir grandes áreas de florestas e a transformação de bauxita em alumínio desperdiça energia.
- Compre papel higiênico não branqueado com cloro. O branqueamento produz dioxinas, que, uma vez em rios, matam peixes.
- Prefira produtos de papéis reciclados. A média anual de desperdício de papel numa casa comum corresponde a seis árvores.
- Use uma fotocopadora que imprima frente e verso e reaproveite papéis impressos em um só lado para rascunho.
- Dê preferência a guardanapos e toalhas de pano em vez de descartáveis.
- Use os dois lados da folha de papel.
- Imprima mensagens de e-mails e documentos somente quando necessário.

**A Receita é Sua**

## SUSHI DE VERDURAS

**Fonte:**  
<http://tudogostoso.uol.com.br/receita/37091-sushi.html>

**INGREDIENTES**

**Arroz:** ● 2 xícaras de arroz japonês ● 2 xícaras de água

**Tempero para o arroz:** ● ½ xícara de vinagre japonês para sushi (tozan) ● 1 e ½ xícara de açúcar ● ½ colher (café) de sal ● 1 colher (café) de ajinomoto

**Verduras:** ● 1 xícara de água ● ¾ de xícara de açúcar ● ¼ de xícara de shoyu ● 1 saquinho de hondashi (tempero a base de peixe) ● 1 cenoura cortada em tiras no sentido do comprimento ● 15 vagens ● Gengibre em conserva cortado em tiras

**Montagem:** 1 pacote de nori (folhas de algas)

**MODO DE FAZER**

Coloque o arroz e a água na panela e cozinhe. À parte, misture na tigela todos os ingredientes do tempero e adicione ao arroz cozido aos poucos. Reserve 1 colher (sopa) do tempero para fechar os sushis. À parte, coloque todos os ingredientes da verdura na panela, exceto o gengibre. Deixe cozinhar até ficarem macios. Desligue o fogo e escorra a água.

**Montagem:** Abra uma folha de alga, de preferência sobre uma esteira própria para enrolar sushi, com o lado brilhante para cima onde será colocado o arroz. Preencha a folha de alga (nori) com o arroz, que deverá estar frio. Deixe dois dedos das extremidades da folha de alga sem preencher com o arroz. No centro da folha, coloque duas tiras de cenoura, 2 tiras de vagem e tirinhas de gengibre em fileira. Passe um pouco do tempero reservado do arroz nas extremidades vazias. Enrole a folha até a outra extremidade para que grude um sobre a outra. Tire a esteira e corte os sushis com espessura de 2 dedos cada um. Coloque em travessa, decore a gosto e sirva.

**Opções para recheio:** Atum, alface e maionese; salmão cru e wasabi (condimento japonês); salmão, manga e pepino e outros a gosto.

# São José vai disputar a Liga Futsal 2011

O São José vai participar da Liga Futsal 2011, o campeonato brasileiro da modalidade. Esta será a primeira vez que o time de São José dos Campos integra o torneio, a convite da Confederação Brasileira de Futsal. A competição envolve 21 equipes que disputam o título de abril a dezembro.

Das 21 equipes, 14 passam para a segunda fase e iniciam os confrontos eliminatórios. O objetivo do São José é ficar entre os quatro melhores do Brasil. "Ficamos muito fe-

lizos com o convite e vamos fazer de tudo para chegar ao nosso objetivo," afirmou o coordenador da modalidade Tiago Friggi. Para isso, a equipe vem treinando em três períodos desde o dia 17 de janeiro.

A equipe de futsal masculino São José dos Campos é mantida pela Prefeitura e pela empresa parceira Vale Sul Shopping, através da Lei de Incentivo Fiscal (LIF).

**A equipe joseense está na elite da modalidade nacional neste ano**



## Oficinas de férias terminam dia 25

Prosseguem até o dia 25, as inscrições para oito diferentes oficinas culturais de curta duração realizadas pela Fundação Cultural Cassiano Ricardo: modelagem em argila, histórias em quadrinhos, bate lata, criação de brinquedos, percussão, dança criativa, desenho artístico e empapelamento. As oficinas são gratuitas, dispensam inscrições prévias e acontecem em nove espaços culturais, de segunda a sexta (de manhã e à tarde).



**INFORMAÇÕES**

www.fccr.org.br

### Confira os locais

● **EC Júlio Neme / Sebastião Batista (São Francisco Xavier) - Rua 13 de Maio, 691 - São Francisco Xavier - 3926-1123** - História em quadrinhos; - Bate-lata | ● **EC Flávio Craveiro - Rua Lênin, 200 - D. Pedro I - 3966-1136** - Criação de brinquedos; - Percussão; - Modelagem em argila; - História em quadrinhos | ● **EC Jardim da Granja - Praça Hélio Dias, 30 - Jardim da Granja - 3942-6366** - História em quadrinhos; - Dança criativa; - Modelagem em argila | ● **Casa de Cultura Rancho do Tropeiro Ernesto Vilela - Rua Ambrósio Molina, 184 - Eugênio de Melo - 3905-1855** - Desenho artístico; - História em quadrinhos; - Modelagem em argila | ● **EC Chico Triste - Praça Milton Cruz, s/nº - Vila Tesouro - 3929-7559** - Dança criativa; - Criação de brinquedos; - Percussão | ● **EC Eugênia da Silva - Rua dos Carteiros, 110 - Novo Horizonte - 3907-8024** - Modelagem em argila; Dança criativa; - Criação de brinquedos | ● **EC Cine Santana - Avenida Rui Barbosa, 2005 - Santana - 3942-1227** - Modelagem em argila; - História em quadrinhos; - Desenho artístico | ● **EC Johann Gütlich - Avenida Eliseo Galdino Sobrinho, 40 - Jardim Morumbi - 3934-5866** - Dança criativa; - Modelagem em argila; - Empapelamento | ● **EC Tim Lopes - Avenida Ouro Fino, 2520 - Bosque dos Eucaliptos - 3917-1612** - História em quadrinhos; - Empapelamento; Modelagem em argila



**BAZAR BENEFICENTE: Bazar de R\$ 1,00 - artesanato, vestuário e outros** - Dia 28 (segunda), das 8h às 11h. Entrada franca. Praça Ascânio Brandão, 1 (Obra Social São Dimas).

**CIDADANIA: Ação Juventude Vila Tesouro - atividades culturais, esportivas e prestação de serviço** - Dia 19 (sábado), das 13h às 18h. Entrada franca. Rua Bento Pinho da Cunha, s/nº, Poliesportivo da Vila Tesouro.

**EXPOSIÇÃO: 'Entreato' - esculturas de figuras míticas da literatura e do teatro feitas com arame tramado do escultor Paulo Bordhin** - De 1º a 15 (terça), das 13h às 22h, de quarta a domingo. Entrada franca. Avenida Cidade Jardim, 4.389, Bosque dos Eucaliptos (SESI). Tel.: 3936-2611.

**EXPOSIÇÃO: "Tudo flui", telas do artista plástico Dado Montello** - Até dia 19 (sábado), das 9h às 18h (segunda a sexta) e das 9h às 13h (sábado). Entrada franca. Praça Padre João, 34, Centro (Espaço das Artes

Helena Cailli). Tel.: 3921-7206.

**EXPOSIÇÃO: 'Arte Sacra - Imaginária em Barro'** - De segunda a sexta, das 9h às 17h e das 9h às 12h, aos sábados, até 18/03. Entrada franca. Travessa Chico Luiz, 67, Centro (Museu de Arte Sacra de SJC - ao lado do Mercado Municipal). Tel.: 3921-7226.

**EXPOSIÇÃO: Fotografias premiadas e não contempladas que contam parte da história da cidade no 'Concurso Fotográfico - Iconografia de São José dos Campos'** - Visitação de segunda a sexta, das 8h às 17h. Entrada franca. Praça Afonso Pena, 29, Centro (Espaço Mário Covas). Tel.: 3921-7587.

**EXPOSIÇÃO: 'Memorial do São José Esporte Clube', 'Mulheres no Esporte' e 'Basquete é Tricampeão', no Museu do Esporte de SJC** - De segunda a sextas, das 8h às 17h e aos sábados, das 8h às 14h. Entrada franca. Praça Afonso Pena, 29, Centro (Espaço Mário Covas).

**EXPOSIÇÃO PERMANENTE: 'Patrimônio Imaterial - Folclore e identidade regional'** - De terça a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h, sábado

domingo, das 14h às 17h. Entrada franca. Avenida Olivo Gomes, 100, Parque da Cidade (Museu do Folclore). Tel.: 3924-7302/7306.

**FEIRA E BAZAR DE ARTESANATO: Praça Afonso Pena, Centro** - aos sábados das 9h às 14h. **Praça Sinésio Martins, Jardim Esplanada** - aos sábados, das 9h às 14h (apenas produtos hortifrutigranjeiros orgânicos). **Praça Ulisses Guimarães, Jardim Aquários (em frente a Etec)** - aos domingos, das 9h às 14h. **Praça Papa Paulo Vila, Vila Industrial** - aos domingos, das 9h às 16h. **Bazar de Artesanato** - Sempre no 1º e 3º sábados do mês, das 9h às 17h. Avenida Lineu de Moura, 1.751, Urbanova (ao lado da Floricultura Flora).

**LAZER CULTURAL: Programa Show no Parque - O sapo apaixonado (teatro)** - Dia 13 (domingo). **Oficina de brinquedos** - Dia 20. **Contação de histórias** - Dia 27. Parque Santos Dumont, Rua Prudente Meireles de Moraes, 100, Vila Adyanna. **Paulo Azevedo (instrumental)** - Dia 13 (domingo). **Felipe Robles (pop/rock)** - Dia 20. **Nando Luz (mpb)** - Dia 27. Parque Vicentina Aranha, Rua Prudente Meireles de Moraes, 302, Vila

Adyanna. Horário: 10h30. Gratuito. Informações: 3924-7315 (FCCR).

**MEIO AMBIENTE: Borboletário, serpenteiro e viveiro de plantas medicinais** - Visita monitorada para escolas segundas e sextas-feiras, das 14h às 16h. Gratuita. Agendamento, segundas, terças e sextas-feiras das 9h às 11h30, pelo telefone 3947-1019 ou por e-mail: nvelho@univap.br. Avenida Shishima Hifumi, 2.911, Campus Urbanova da Univap. Tel.: 3947-1000.

**MÚSICA: Danni Calixto** - Dia 12 (sábado), às 21h, Largo São Sebastião, 105, São Francisco Xavier (Photosofia). Tel.: 3926-1406.

**MÚSICA: Geoffrey Chambers (reggae)** - Dia 12 (Sábado), às 18h. Gratuito. Livre. **Luau - A corda sol** - Dia 17 (quinta), às 20h. Gratuito. Livre. **Surfadelica** - Dia 19 (sábado), às 18h. Gratuito. 10 anos. **Maresias, Músicas e Ondas** - Dia 24 (quinta), às 20h. Gratuito. 10 anos. **Ultraje a Rigor** - Dia 26 (sábado), às 20h30. Ingressos a partir do dia 16 (quarta), 14 anos. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.