

CONSUMO e CONSUMISMO

Novamente o Jornal do Consumidor se atém à necessidade da discussão em favor do consumo responsável, principalmente porque consumir gera consequências inevitáveis tanto para a população quanto para o meio ambiente



FAMÍLIA RESPONSÁVEL

O padrão de consumo da família é o modelo mais forte de comportamento. Os jovens, futuros pais, parecem mais sensíveis aos apelos pela economia de água, contra o desmatamento e pela reciclagem. Mas eles estão longe de adotar um estilo de vida menos consumista e reduzir a produção de lixo e o gasto de recursos naturais.

A escola tem dado contribuição, que não é totalmente suficiente. Não basta um discurso vazio, que joga para a criança toda a responsabilidade.

Muitos dos pais de hoje cresceram sem tocar no assunto e precisam ser provocados a pensar sobre os impactos das respectivas ações para o planeta. A educação ambiental com foco no consumo exagerado falta em casa e nas escolas.

Ensinar a criança a dar destino correto para aquilo que não usa mais é muito pouco para atender às necessidades do planeta. As novas gerações precisam querer e ter menos, que é a maneira mais eficiente de preservar o meio ambiente.

Relacionar sustentabilidade e consumo crítico ainda é novidade e uma tarefa muito difícil que a sociedade tem pela frente. Para formar um cidadão preocupado com o futuro da humanidade, é preciso prepará-lo desde pequeno para que não seja transformado em um consumista.

A DIFERENÇA

O consumo significa adquirir produtos necessários para a sobrevivência. Já o consumismo é quando a pessoa gasta tudo que tem (ou não tem) em produtos supérfluos, que muitas vezes não é o melhor nem o essencial.

Em muitos casos a compra é feita em consequência da curiosidade de experimentar induzida por inúmeros apelos publicitários e pela necessidade da autossatisfação, mesmo que momentânea.

SHOPPINGTERAPIA

Antes de adquirir, é preciso saber o que e por que comprar, como usar e descartar. Não dá para amenizar ansiedades e frustrações do dia a dia praticando "shoppingterapia".

Ou seja, gastar sem necessidade, somente como uma espécie de fuga.

O processo começa pelo desejo, em geral despertado pela publicidade, que inventa uma necessidade. As crianças são mais vulneráveis porque recebem todas as mensagens sem consciência crítica.

Uma grande dificuldade é que o adulto, que precisaria proteger a criança dessa avalanche de anúncios, está inserido na sociedade de consumo e tem hábitos de compra arraigados.

Os limites são impostos pelos pais apenas quando a despesa esbarra nas limitações financeiras da família.

Redes sociais

Usufua, mas com responsabilidade

A utilização das redes sociais é uma realidade para milhões de pessoas. Essa importante ferramenta de comunicação pode, no entanto, expor os usuários.



O grau de exposição é você quem decide, porém por sua conta e risco. Ou seja, muitas pessoas já tiveram que deixar empresas ou foram proteladas a uma promoção por terem feito, talvez de maneira ingênua, comentários indevidos contra o patrão, os chefes ou colegas. Isto sem falar do ato de comentar informações confidenciais da própria empresa.



Quando mal utilizadas, sobretudo no horário de trabalho (inclusive à distância), as redes podem também se tornar os maiores vilões da perda de tempo. Confira algumas dicas para não ficar à toa nas redes e colocar seu emprego sob risco.



"A Prefeitura iniciou a liberação de acesso às redes sociais durante o horário de almoço para os servidores. O objetivo é garantir esse entretenimento com utilização responsável e desde que não haja prejuízo ao expediente de trabalho."

Darci de Oliveira Filho

Departamento de Informática
Prefeitura de São José dos Campos

PARA NÃO PERDER TEMPO

- **Seja seletivo** – Quantidade não é qualidade. Para que participar de redes sociais que não sejam relevantes? O ideal é focar naquelas que atendam seus objetivos.
- **Cancele e-mails de notificações** – Todas as redes permitem configurar o aviso de recebimento de e-mails. O melhor é cancelar todos. Além de não encher sua caixa de entrada, você não fica na curiosidade de saber quando foi marcado (taggeado) na foto de alguém.
- **Determine um foco nas redes** – Quem tenta agradar a gregos e troianos ao mesmo tempo se complica com um dos lados. Cuidado com as estratégias para as redes sociais, pois muitas empresas utilizam estas ferramentas na hora de contratar um profissional.
- **Determine horários** – Caso queira acessar as redes no trabalho para fins pessoais, utilize fora do expediente ou no horário de almoço. Durante o serviço, faça somente o que for de interesse profissional.
- **Siga quem interessa realmente** – Para que acompanhar gente que não tem nada a ver com você ou cujo conteúdo se tornou irrelevante? Repare nos próximos dias quem não tem agregado valor e simplesmente deixe de seguir esta pessoa.
- **Utilize agregadores** – Existem sites e softwares que permitem centralizar suas redes sociais ou atualizar a partir de um único post. Um deles é o Tweet Deck, que permite atualizar Facebook, Twitter e LinkedIn de uma só vez. Outro é o Threadsy (www.threadsy.com), que junta e-mails e redes em um só lugar.
- **Seja relevante** – As pessoas gostam de seguir quem fornece conteúdo relevante, na medida certa e com periodicidade. Não seja chato e inoportuno com futilidades.
- **Rede social não requer "real time answer"** – Não se sinta obrigado a responder uma mensagem na mesma hora que a pessoa a enviou. Se fosse urgente de verdade, ela encontraria outra forma de falar com você.
- **A vida existe lá fora** – Não é porque a vida social se tornou digital que você vai se esconder atrás de um computador em seus relacionamentos. É preciso reservar um tempo para estar com os amigos e familiares presencialmente.



LIBRAS: Língua Brasileira de Sinais – Inscrições abertas até dia 10 (quarta), para diversos cursos com certificado a serem realizados a partir de agosto. Rua Fagundes Varela, 71, Jardim Maringá (AADA – Associação de Apoio ao Deficiente Auditivo). Tel.: 3943-4729.

MERCADO DE TRABALHO: Artesanato em palha (flores), viveirista (plantio) e outros – Inscrições abertas. Informações: sindicatosenar@bol.com.br / 3941-3407 / 3019-0145, c/ Suellen (Sindicato Rural de SJC).

MERCADO DE TRABALHO: Prático de Oratória em 1 dia – Dias 13 (sábado), às 8h. Rua República de Israel, 60, Jd. Oswaldo Cruz. Tel.: 3931-9369 / 9761-2104.

MERCADO DE TRABALHO: Arteterapia e os 4 elementos da natureza – Dia 20. Rua Fernão Dias 183, Esplanada. Tel.: 3941-8114.

PALESTRA: 'Acupuntura – Tradição e Ciência, uma especialidade da área da saúde' – Dia 19 (sexta), às 19h30. Ingresso solidário: 1 kg de alimento não perecível. Rua República do Líbano, 158, Jd. Oswaldo Cruz. Tel.: 3943-2921 / 3611.

QUER RECEBER EM CASA NOTÍCIAS DA PREFEITURA E A AGENDA CULTURAL DA CIDADE?

É só se cadastrar no site

www.sjc.sp.gov.br

ou solicitar pelo e-mail

saojosehoje@sjc.sp.gov.br



• 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, CLAUDIO FERREIRA RIBEIRO, ROSE DUARTE • FOTOS: ADENIR BRITTO, BRUNO FRAIHA, RONNY SANTOS
• PRODUTOR GRÁFICO: 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!**

Famílias do Rio Comprido recebem chaves da casa nova

A Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU), em parceria com a Prefeitura de São José dos Campos, entregou 175 unidades habitacionais no Interlagos, na zona sul da cidade. A solenidade foi realizada no dia 31.

Os novos proprietários são todos ex-moradores de área de risco no bairro Rio Comprido, atingido por deslizamentos no início do ano. As famílias receberam apartamentos de dois quartos.

O conjunto habitacional do Interlagos tem 524 unidades.

OUTROS CONJUNTOS HABITACIONAIS

Das 257 famílias do Rio Comprido, 43 já haviam sido transferidas para os conjuntos habitacionais Frei Galvão (região leste), Boa Vista (região norte) e Santa Luzia (Putim), menos de três meses depois do ocorrido.

"Estou muito feliz. Morava no Rio Comprido há 17 anos e a gente nunca imagina que vai acontecer uma tragédia como aquela. É bom estar fora da área de risco."

Vanessa Melges Sales
30 anos, a primeira a receber as chaves



A Receita é Sua

VACA ATOLADA

INGREDIENTES

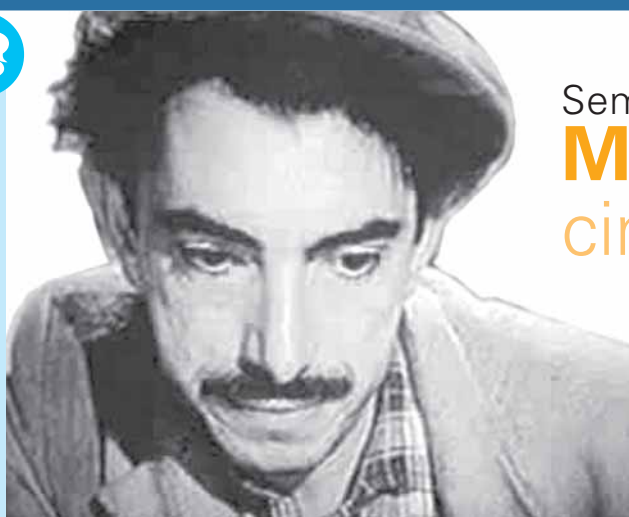
1,5kg de costela bovina cortada com 2 dedos de largura, 1,5 litro de água, 1 maço de salsinha, cebolinha e 2 folhas de louro, 1/2 colher (sopa) de sal, 6 colheres (sopa) de óleo, 5 dentes de alho amassados, 1/2 pimentão verde pequeno picado, 1 cebola média picada, 2 tomates sem sementes picados, 1kg de mandioca em pedaços (sem o fio central), 1 colher (chá) de colorau, Pimenta dedo-de-moça a gosto, Pimenta do reino a gosto e cebolinha picada para decorar.

MODO DE PREPARO

No dia anterior cozinhe durante 20 minutos a costela na água com o maço de salsinha, cebolinha, o louro e o sal a gosto. Desligue e deixe a panela tampada em lugar fresco até o dia seguinte, quando continuará o preparo do prato. No dia do preparo, abra a panela, retire toda a nata de gordura que cobre as costelas, separe as costelas e reserve o caldo do cozimento. Numa panela sem pressão, a parte, faça um refogado com os temperos nesta ordem: aqueça o óleo, doure o alho, junte o pimentão, depois as cebolas e os tomates. Quando os temperos começarem a murchar, acrescente as costelas escorridas, a mandioca, o colorau e mexa bem. Coloque as pimentas e deixe pegar gosto por mais ou menos três minutos. Acrescente o caldo do cozimento reservado (livre das gorduras) e encha a panela até cobrir as costelas. Acerte o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora ou até que a mandioca comece a desmanchar e as costelas estejam bem macias a ponto de se soltarem do osso. Para servir salpique cebolinha picada, acompanhada de arroz branco.



Fonte: domínio público



Semana do Cinema Nacional

Mazzaropi de graça em cinco espaços culturais

LOCAIS E FILMES

Patrimônio do cinema brasileiro, os filmes de Amácio Mazzaropi (1912-1981) têm uma ligação direta com o Vale do Paraíba. A região serviu de cenário para muitas obras do diretor, cujo centenário de nascimento será comemorado no ano que vem.

Artista versátil e verdadeiro empreendedor cultural, ele fazia de tudo nas produções cinematográficas, além de ser o ator principal. Dos personagens que interpretou, o mais conhecido é o Jeca, o caipira eternizado nas telas e no imaginário popular.

De quarta-feira (10) até domingo (14), os fãs de todas as idades vão poder rever cinco comédias do cineasta: *Jecão, um Fofoqueiro no Céu*, *Betão Ronca Ferro*, *Jeca Macumbeiro*, *Jeca contra o Capeta* e *O Corintiano*.

A exibição, gratuita e em dias alternados, será às 14h no Cine Santana – até sexta-feira (12) – e às 19h em quatro espaços culturais durante a Semana do Cinema Nacional, promovida pela Fundação Cultural Cassiano Ricardo.

CINE SANTANA

Avenida Rui Barbosa 2005, Santana

Dia 10 | *Jecão, um Fofoqueiro no Céu*
 Dia 11 | *Betão Ronca Ferro*
 Dia 12 | *Jeca Macumbeiro*

DOM PEDRO 1º

Avenida Lenin 200

Dia 10 | *Betão Ronca Ferro*
 Dia 11 | *Jeca Macumbeiro*
 Dia 12 | *Jeca contra o Capeta*
 Dia 13 | *O Corintiano*
 Dia 14 | *Jecão um Fofoqueiro no Céu*

BOSQUE DOS EUCALIPTOS

Avenida Ouro Fino 2.520

Dia 10 | *Jeca Macumbeiro*
 Dia 11 | *Jeca contra o Capeta*
 Dia 12 | *O Corintiano*
 Dia 13 | *Jecão um Fofoqueiro no Céu*
 Dia 14 | *Betão Ronca Ferro*

NOVO HORIZONTE

Rua dos Carteiros 110

Dia 10 | *Jeca contra o Capeta*
 Dia 11 | *O Corintiano*
 Dia 12 | *Jecão, um Fofoqueiro no Céu*
 Dia 13 | *Betão Ronca Ferro*
 Dia 14 | *Jeca Macumbeiro*

SÃO FRANCISCO XAVIER

Rua 13 de Maio 691

Dia 10 | *O Corintiano*
 Dia 11 | *Jecão, um Fofoqueiro no Céu*
 Dia 12 | *O Corintiano*
 Dia 13 | *Jeca Macumbeiro*
 Dia 14 | *Jeca contra o Capeta*



INFORMAÇÕES

- www.fccr.org.br
- 3924-7339

Cine Santana exhibe *Tropa de Elite 2*

Nos dois últimos dias da Semana do Cinema Nacional, que termina no domingo (14), o Cine Santana continua com a programação voltada à sétima arte, com exibição de outros filmes brasileiros e a exposição de fotos do making of de *Aparecida – O Milagre*, de Tizuka Yamazaki, que teve locações no Parque da Cidade. Todas essas atividades também são gratuitas.

Entre os demais longas-metragens programados para o espaço, está o badalado *Tropa de Elite 2*, dirigido por José Padilha. O filme – do gênero policial e com classificação para 16 anos – será exibido no sábado (13), às 21h.

Outro destaque é a edição especial do Cinema Comentado, projeto que convida artistas, produtores, roteiristas e diretores para um bate-papo com o público.

Na sexta-feira (12) é a vez do diretor Rogério Corrêa, de *No Olho da Rua* (drama, 14 anos). Ele vai conversar com a plateia após a sessão, que começa às 19h.



DANÇA: 'Sedah' com a Cia. Artesãos do Corpo - Dia 13, sábado, às 19h30. Grátis. 14 anos. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.

EXPOSIÇÃO: 'Impressões Modernistas', por Oscar Niemeyer e outros artistas - De 11/8 até 30/9, 13h às 21h30 (terça a sexta), 10h às 18h30 (domingos e

feriados). Grátis. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.

EXPOSIÇÃO: 'Via Crucis Expressionista', por Itacaramby e outros artistas - Até dia 24/09 (sábado), das 9h às 17h (terça a sexta) e das 9h às 12h (sábado). Entrada franca. Travessa Chico Luiz, 67, Centro (Museu de Arte Sacra). Tel.: 3921-7226.

EXPOSIÇÃO PERMANENTE: Patrimônio Imaterial - Sábado e domingo, das 14h às 17h e terça a

sexta, das 9h às 12h e das 14h às 17h. Grátis. Livre. Avenida Olívia Gomes, 100, Parque da Cidade (Museu do Folclore). Tel.: 3924-7318.

EXPOSIÇÃO: Mostra Virtual de Arte 2011 – Edição de Inverno - Até dia 12 (domingo), no endereço eletrônico: <http://mostravirtualdearte.wordpress.com/>.

MÚSICA: Carlinhos do Cavaco - Dia 12 (sexta) às 20h. Grátis -. 10 anos. **Tuco e o Batalhão de Sambistas** - Lançamento do CD

'Peso é Peso' - Dia 13 (sábado) às 18h. Grátis. 10 anos. Avenida Ademar de Barros, 999, Vila Adyanna (SESC). Tel.: 3904-2000.

MÚSICA: Mônica Albuquerque - Dia 13 (sábado), às 21h30. Largo São Sebastião, 105, São Francisco Xavier (Photozofia). Reservas 3926-1406.

MÚSICA: Projeto Villa-Lobos apresenta 'Aureus Trio' - flauta, viola e harpa - Dia 20 (sábado), às 18h. Entrada franca. Praça Afonso Pena, 29, Centro (Espaço Mário Covas). Tel.: 3924-7319.