



Prefeitura de
**SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS**
Trabalho que toca a cidade

JORNAL DO

CONSUMIDOR

INFORMATIVO SEMANAL • ANO 21 • Nº 902

OUTUBRO | NOVEMBRO | 2013

DOM	SEG	TER	QUA	QUIN	SEX	SAB
27	28	29	30	31	1	2

www.sjc.sp.gov.br

DIET, LIGHT E ZERO: OS RISCOS DO REFRIGERANTE!



Refrigerantes costumam agradar quase todos os paladares, em qualquer faixa etária. São Produtos que variam tanto de nomes quanto de marcas, mas a diversidade é tanta que os consumidores precisam ficar atentos. Principalmente, porque essas bebidas também variam muito em sua composição.

Muitas vezes, o nome dá a impressão de que o produto seja menos prejudicial à saúde, mas essas versões também são polêmicas. Refrigerantes light, diet e zero costumam prometer que não têm calorias, que são isentos de açúcar, ou têm composição diferenciada também quanto ao teor de gordura, de açúcar, de sódio ou nutriente.

Muitas pessoas acreditam que esses produtos são sempre saudáveis e podem ser consumidos à vontade.

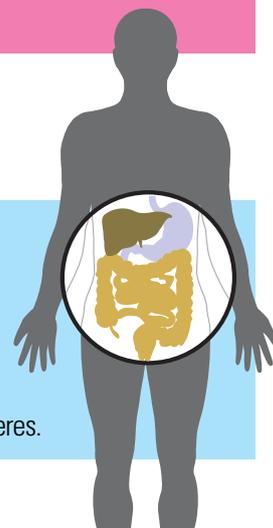


Um copo de **200 ml**

de refrigerante light, diet ou zero costuma ter **28 mg de sódio, 18 mg** a mais que o refrigerante normal.

o sódio

O consumo deste composto resulta em retenção de líquidos, podendo causar, inchaços, comprometimento do trato gastro-intestinal, desconforto gástrico, etc. Associa-se, ainda, casos de obesidade, diabetes, câncer e problemas cardíacos ao consumo de refrigerantes. O ácido fosfórico ou fósforo de alguns deles retira cálcio dos ossos, que ficam mais fracos. Ou seja, maior o risco de osteoporose, principalmente em mulheres.



32 copos de água



São necessários para que o organismo gaste nutrientes para conseguir eliminar do corpo a química de um copo de refrigerante, situação que é ainda pior nas versões diet.

BEBIDA PODE SER UMA VERDADEIRA VILÃ DA SAÚDE E DA DIETA

Segundo a nutricionista Elizabeth Bismarck, responsável pelo Programa de Nutrição da Secretaria de Saúde da Prefeitura, o consumo destas bebidas geralmente ocorre em excesso. O consumidor também deve ter cuidado com versões com sabores, porque

geralmente têm corantes que podem causar alergias e até desencadear crise de asma. A acidez em produtos com ou sem calorias, também pode causar problemas graves: "até gastrite e perfurações no estômago", disse a nutricionista.

É CONSENSO

Em geral, os nutricionistas defendem que o refrigerante não traz benefícios ao organismo, além de agradar o paladar. É melhor trocar o refrigerante por uma bebida natural, como os sucos, que podem ser batidos com frutas mais adocicadas ou com hortaliças e água de coco.

Os especialistas advertem:

Refrigerantes,
é melhor consumir com
moderação.

Associação Brasileira de Nutrição



www.asbran.org.br

BIENAL DO LIVRO E SEMANA CASSIANO RICARDO. CONFIRA NA PÁGINA 4

Criação de empregos em São José bate recorde

O mercado de trabalho em São José dos Campos apresentou, no mês de setembro, forte evolução positiva em comparação com os meses anteriores e registrou o maior saldo de postos de trabalho com carteira assinada em relação aos últimos dois anos. O município ficou em quinto lugar no estado entre os que mais geraram emprego em setembro.

Os dados divulgados na quarta-feira (16) pelo Ministério do Trabalho e Emprego mostram que a construção civil foi o setor de melhor desempenho, tendo criado 892 empregos. De acordo com Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), foram efetuadas no mês 10.131 novas contratações contra 8.311 desligamentos, o que resultou em um saldo de 1.820 novos postos de trabalho.



O número de vagas criadas neste ano alcançou 3.983, e já é superior ao total dos últimos doze meses e mais de quatro vezes o saldo referente a 2012, quando foram gerados apenas 852 postos, considerando-se a diferença entre contratações e desligamentos. Em 2011, o saldo anual foi de 171.

Em relação aos anos anteriores, 2013 também registrou aumento do total geral de admissões, que chegaram a 105.023. Ou seja, em 9 meses São José dos Campos gerou 2.377 empregos a mais do que em todo o ano de 2012.

A construção civil registrou em setembro um saldo de empregos 6,67% maior que no mês anterior, enquanto em setembro de 2012 o desempenho do setor era negativo, com queda de emprego de 0,81% - o pior naquele período.

Cephas abre inscrições para o Vestibulinho

O Centro Profissional Hélio Augusto de Souza (Cephas) abrirá inscrições de 30/10 a 21/11 para o "Vestibulinho" para cursos técnicos gratuitos da instituição. Além dos critérios específicos para cada curso é necessário que o candidato seja morador de São José dos Campos há pelo menos 2 anos; não esteja cursando e nem tenha terminado curso de nível superior.

Serão oferecidas 400 vagas para os cursos de: administração; comércio exterior; enfermagem; edificações; eletrônica; mecânica e manutenção de aeronaves.

O Cephas é uma instituição vinculada à Prefeitura de São José dos Campos.



www.cephas.org.br

Prefeitura oferece capacitação em turismo

Os empresários interessados em participar da Semana de Capacitação em Gestão e Empreendedorismo no Turismo, promovida pela Prefeitura em parceria com o Sebrae-SP podem se inscrever até dia 31 de outubro.

Serão disponibilizadas 180 vagas para as palestras gratuitas que serão realizadas de 4 a 7 de novembro. O pedido de inscrição deve ser enviado para o endereço de email abaixo.

O objetivo da capacitação é preparar e orientar os empreendedores visando o atendimento de qualidade aos turistas que poderão vir para São José durante a Copa do Mundo.

Secretaria de Relações do Trabalho

 3923-5770

Inscrição



programa.qualifica@sjc.sp.gov.br

OPORTUNIDADES

▶ CONCURSOS

Instituto Pasteur

Inscrições até 8/11 para o preenchimento de cargos nos níveis fundamental, médio e superior na área de Ciências Biológicas. Informações: www.zambini.org.br

IPT

O Instituto de Pesquisas Tecnológicas do Estado de São Paulo está com inscrições abertas até 1/11 para o preenchimento de 136 vagas em diversas áreas de nível técnico e superior. Informações: www.vunesp.com.br

▶ CURSOS

Costura e Moda - Sesi |

Moda Feminina | 4, 11, 18 e 25/11, das 13h às

16h. Patchwork – montagem de colcha | Dias 5, 12, 19 e 26/11, das 7h15 às 10h15. Informações: 3936-2611.

▶ PALESTRA

Outubro Rosa

Dia 29/10, às 14h, como parte da campanha contra o câncer de mama, o Hospital Rocha Marmo promove a palestra "Nutrição em Oncologia", com a nutricionista Thereza Cristina de Oliveira. Informações: 3797.0756 ou e-mail: faleconosco@antoninhomarmo.com.br

Riscos

A grande ameaça é não gerenciá-los

Dia 28, às 18h30, na Faap. Aprenda a gerenciar riscos para decidir melhor.. Ingresso solidário

R\$ 10 ou 2 quilos de alimentos não perecíveis. Informações: 3925-6400.

▶ VESTIBULAR

Etec

Inscrições abertas até dia 24 para o processo seletivo do primeiro semestre de 2014. Para o curso técnico, necessário estar cursando no mínimo a 2ª série do ensino médio e, para o ensino médio, ter concluído o ensino fundamental. Informações: www.vestibulinhoetec.com.br

Fatec

Inscrições até 7/11 para o processo seletivo do 1º semestre de 2014. O candidato deve ter concluído ou estar cursando o ensino. Informações: www.vestibularfatec.com.br

Procurando emprego?

Confira no site da Prefeitura as vagas de emprego do PAT

www.sjc.sp.gov.br

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira | Tatetuba • Vila Igualdade • Parque Santos Dumont • Esplanada 2 • Uirá • Altos da Serra 2

Quarta-feira | Vila Maria • São Dimas • 31 de Março • Satélite (Rua Polar) • Parque Industrial (Rua Turiaçu) • Jardim das Flores • Bosque dos Ipês

Quinta-feira | Santana (Rua Raul Ramos de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das Indústrias • Vila Paiva



Dúvidas sobre os corredores de ônibus?

Acesse: www.sjc.sp.gov.br/corredores

Comunidade do Jardim Paulista ganha nova Unidade Básica de Saúde



A Nova sala de espera, ampliada e mais confortável

O Jardim Paulista e adjacências passou a contar com uma nova Unidade Básica de Saúde da Prefeitura, na Rua Martins Pereira, 263. O novo prédio é bem mais amplo, onde foram aplicados conceitos modernos de aproveitamento de espaço.

Com essa nova UBS, a unidade do Jardim Jussara deverá ser desativada. Em relação ao prédio anterior, a nova unidade tem o dobro do tamanho ficando com 552 metros quadrados.

A inauguração foi realizada no sábado (19) e cerca de 300 pessoas foram participar da cerimônia e conhecer as novas instalações. Para melhor

atender os moradores da região, a UBS agora tem nove consultórios médicos, sala de especialidades, dois consultórios odontológicos, com sala de raios X. Além disto, há uma nova sala de espera, recepção, farmácia, sala de vacinas e demais instalações administrativas.

NESTE ANO

A Prefeitura já entregou a reforma da UBS do Bosque dos Eucaliptos e uma nova UTI no Hospital Municipal, com mais 20 leitos. Em breve, a população passará a contar com o novo Centro de Especialidades, na antiga galeria Pedro Rachid, no Centro.

Jogos Abertos do Interior de 2015 serão em São José

Agora é oficial. Em 2015, São José dos Campos voltará a sediar uma edição dos Jogos Abertos do Interior, a maior competição de esporte amador toda América Latina.

A escolha foi feita por meio de votação entre os 77 chefes de delegações participantes dos Jogos Abertos do Interior, que neste

ano se realizam em Mogi das Cruzes. São José recebeu 39 votos, contra 32 para Ribeirão Preto e seis para Barueri.

Esta será a terceira vez que a cidade será a sede do evento. São José sediou a competição pela primeira vez em 1967 e pela última vez há 38 anos, em 1977.

A Receita é Sua

CURSOS

A partir desta edição, o Jornal do Consumidor traz sugestões de cursos de culinária que podem ajudar você a preparar pratos diferenciados, visando, sobretudo, as próximas ceias de final de ano. Os cursos são oferecidos pelo Sesi. As vagas são limitadas

Natal | Módulo 1

Salada fina, arroz de natal, farofa de festa, strogonoff de chocolate, lombo com provolone e filé ao molho de uvas. O curso acontece no Sesi, com aulas uma vez por semana (às segundas-feiras), de 8 a 25 de novembro, das 13h às 18h.

Sesi



Avenida Cidade Jardim 4389, Bosque dos Eucaliptos



3936-2611

Sexta-feira | Vila Ema • Jardim da Granja • Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu • Aquarius

Sábado | Esplanada (feira de produtos orgânicos) • Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco • Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteiras) • Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1

Domingo | Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu • Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia • Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial • Novo Horizonte • Campos de São José

Guia Mapa de Unidades A cidade em suas mãos!

www.sjc.sp.gov.br/guiaunidades

Bienal do Livro

Dez dias de programação literária em São José

Os apreciadores da literatura terão um motivo a mais para visitar o Parque da Cidade neste mês de novembro. Entre os dias 1º a 10, será realizada a 3ª Bienal do Livro, no Pavilhão Gaivotas.

A feira, que acontece a cada dois anos, é promovida pela Prefeitura de São José em parceria com a Fundação Cassiano Ricardo. E esse ano, acontece junto com a Semana Cassiano Ricardo.

No decorrer da bienal, diversos autores e personalidades da literatura nacional realizam oficinas, peças de teatro, shows, narração de histórias, além dos estandes com exposição de obras literárias.

Os autores de São José dos Campos terão um espaço exclusivo para divulgação e venda de livros, onde também são realizadas ações culturais nas áreas de teatro, música, cultura popular e oficinas de criação.



A programação completa você pode conferir nos portais de notícias da Prefeitura e da FCCR.



www.fccr.org.br



3921-9382



Avenida Olivo Gomes 100, Santana

Oficina ensina a fazer filmes baseados em sonhos

Os sonhos virando histórias de filmes. Essa é a proposta da oficina "O Cinema dos Meus Sonhos", realizada pela Fundação Cultural Cassiano Ricardo em parceria com o Museu da Imagem e do Som (MIS), na Casa de Cultura Cine Santana.

A oficina, com 28 vagas, será realizada no dia 31 de outubro em duas turmas: das 13h às 17h e das 18h às 22h. A participação é gratuita e a única exigência é que os inscritos tenham mais de 7 anos de idade.

Os participantes vão roteirizar, gravar, editar, fina-

lizar e exibir vídeos na oficina, que tem como objetivo despertar a sensibilidade para o reconhecimento da linguagem audiovisual, utilizando celulares e câmeras como ferramentas de expressão.

Cine Santana



Avenida Rui Barbosa 2005, Santana



3942-1226 | 3942-1227

AGENDA

▶ CINEMA E VÍDEO

Uisque com Vodka

Dia 31, às 19h, no Sesi. Devido à sua embriaguez, Otto Killberg perde um dia de filmagem e é trocado em seu papel. A rivalidade entre Otto e seu substituto, Arno Runge, provoca intrigas no set. Tais desavenças não são, porém, as únicas. 12 anos.

VOLTA AO MUNDO EM 80 CURTAS - 11ª Parada Filipinas, Austrália e Nova Zelândia

Dia 29, às 20h, no Sesc. Exibição dos curtas-metragens: O homem de seis dólares e cinquenta; Rebelo; Cuidado com o machado; Três meninos; A última ficha. Grátis. Retirada de convites com 1h de antecedência. 14 anos.

▶ EXPOSIÇÃO

Cenário da Existência

Até dia 31, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h50, e aos sábados, das 9h às 12h50, na Galeria de Arte Helena Calil. O fotógrafo Mário Lúcio Sapucahy expõe seu tema preferido: as paisagens.

Palestina: Uma Terra, Dois Povos

Até dia 31, de quarta-feira a domingo, das 13h às 22h, no Sesi. Um túnel para Jerusalém abre a exposição do fotógrafo paulista Vanderlei Guedes, que fez uma viagem ao coração de uma terra em conflito. 32 fotografias em preto e branco. Grátis.

Nostalgia dos Tempos da Pureza

De 25/10 à 08/12, de terça a domingo, das 9h às 21h, no Sesi. A exposição mostra o olhar de um dos maiores fotógrafos do século XX que ignorou os ideais de regime soviético e acumulou uma vasta obra que retrata o cotidiano simples do povo lituano.

▶ FEIRA

Pet Fair

De 01 a 03/11, das 10h às 20h, no Expo Vale Sul Shopping. Serão apresentadas palestras, desfiles de moda pet, agility, exposições e concurso de cães (menor, médio e maior porte mais bonito, cão e dono com acessórios mais bonitos, cão mais fashion e vira lata mais simpático). Ingresso: 1Kg de ração ou R\$ 5.

▶ MÚSICA

Faiska

Dia 31, às 20h, no Sesc. O músico se apresenta pelo projeto Todas as notas, que tem por objetivo mostrar os mais diversos estilos interpretados por artistas expressivos do cenário da música instrumental. Show de lançamento do CD "No Smoking". 14 anos.

Outros Oitos

Dia 02, às 18h, no Sesi. O grupo, que surgiu na década de 90, gravou suas canções sob influência de bandas de rock dos anos 70, 80 e 90, nacionais e internacionais. Grátis. 12 anos.

Vamos Dançar com o Clube do Balançaço

Dia 30, às 21h, no Sesc. O Show-baile de samba-rock será em comemoração ao Dia do Comércio. Grátis. 14 anos.

▶ TEATRO

O Pato, a Morte e a Tulipa

Dia 31, às 15h30, no Sesi. Um pato descobre que a morte o está seguindo e de início leva um susto, mas,

aos poucos, aceita sua companhia. A morte por sua vez, ao conhecer o pato, se encanta por ele e passa a desfrutar de uma vida boa.

ENDEREÇOS

Expo vale Sul Shopping

Avenida Andrômeda 200, Jardim Satélite

3942-1600

Galeria de Arte Helena Calil

Largo São Benedito, Centro

3921-7206

Sesc

Avenida Adhemar de Barros 999,

Jardim São Dimas

3904-2000

Sesi

Avenida Cidade Jardim 4389

Bosque dos Eucaiptos

3936-2611

Teatro Colinas

Avenida São João 2200

Jardim Colinas

3204-5235

JORNAL DO CONSUMIDOR

Prefeitura de São José dos Campos - SP

Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, CEP 12209-330

2º subsolo | (12) 3947-8072 | jconsumidor@sjc.sp.gov.br