



Posto do Carrefour na Rodovia Dom Pedro com a bandeira da Shell foi notificado pela Cetesb por contaminação do solo

## Sem resposta!



Prefeito Hélio de Oliveira Santos fala durante solenidade de diplomação na Cidade Judiciária  
**Mais uma vez prefeito se recusa a falar sobre a rua Luiz Otávio - página 3**

## Até troféus e medalhas na luta contra o cigarro



Reunião do grupo de tabagismo que premiou abstinentes por mais tempo  
**Caps AD - Taquaral tem programa para jovens e adultos página 5**

## TAXA CONDOMINIAL

A vilã dos condomínios e os seus custos - página 2

## Crise provoca mudanças nos hábitos alimentares

Pág. 6



## Lá vai um ano e os nossos 9 meses

É isto. O ano de 2008 chega ao fim e nós completamos 9 meses de trabalho junto aos moradores, comerciantes e empresários da região do Alto Taquaral.

Estamos plenamente satisfeitos e agradecidos por pelo que fizemos e como fizemos. Jornalismo é missão. Cientes disto vamos continuar vamos continuar lutando por dias melhores para a região, para Campinas, por todos nós.

Ainda não é momento de retrospecto. Se quiséssemos teríamos fatos alguns para constar em relato retrospectivo. Porém preferimos guardar até que alguns outros se concretizem.

De qualquer maneira, em tempo de festa há de se comemorar. Juntar-se às pessoas de quem gostamos e estreitar laços com outras que ainda não são tão próximas para crescermos juntos.

O caminho a ser trilhado será menos penoso quando mais irmanados o seguirmos. É muito mais que a união faz a força. É estar ao lado para que o estímulo recíproco nos leve ao final da jornada juntos. Sem diferenças.

Boas festas e próspero ano de 2009, desejamos.

## Custo Condominial: por que tão contestado?



do dentro da vida em comum desses empreendimentos.

Nunca tive notícia de um Condômino que estivesse feliz com o valor pago em sua unidade autônoma. Em todas as assembleias é comum alguém reclamar do valor da Taxa Condominial, nas conversas de corredores esse comentário é certo. As administrações esforçam-se e se desdobram para conter o aumento desse custo via fluxo-de-caixa, previsões futuras, provisões, estudos de viabilidade econômica, corte de gastos, tentativas de implantar soluções mirabolantes, mas parece ser inevitável que ele ocorra.

### A composição

Podemos percorrer inúmeros Balançetes Condominiais e veremos que não há muitas diferenças entre eles. basicamente ele é composto por: Despesas com pessoal, Água, Luz, Manutenções com elevadores, Despesas administrativas, Seguro, Segurança, Jardinagem, Gás, Impostos, Material de limpeza e conservação. Essas são as chamadas ordinárias, ou seja, as que

Caros leitores, temos aqui o grande vilão dos Condomínios: a Taxa Condominial. Tenho comigo que esse é um tabu a ser resolvi-

do dentro da vida em comum desses empreendimentos.

do dentro da vida em comum desses empreendimentos.

### Outro ponto de vista

Normalmente pagamos por aquilo que usamos, adquirimos ou consumimos e, portanto, não temos uma relação unilateral e sim bilateral onde existe o fator Custo x Benefício. Seríamos mais justos se considerássemos que, dentro da Taxa Condominial, está embutido o custo da água e do gás consumido em nossas unidades autônomas, que temos pessoal atendendo a nós e nossas visitas a todo tempo, jardins bem cuidados, sem falar ainda que nos mais recentes empreendimentos temos uma verdadeira área de

lazer à nossa disposição com piscina, sauna, fitness, salões gourmet/festas, quadras poliesportivas, parquinhos e espaço kids para nossos filhos, tudo isso com segurança. Cada Condômino deveria colocar no papel quanto custaria a prestação de uma academia ou de um clube, da água e do gás, sem falar dos outros mencionados.

### Pensando bem...

Deveríamos tratar a questão condominial sem tabus, apenas como uma simples relação de consumo, onde podemos ser felizes ou insatisfeitos, dependendo da satisfação oriunda da relação custo X benefício. Cada Condômino tem o direito de medir e avaliar essa questão e tentar chegar numa simples conclusão: tenho um benefício compatível com o custo de minha Taxa Condominial?

Não se esqueçam que sugestões e críticas quando construtivas fazem muito bem a essa relação, que seria muito melhor se todos pensassem no todo e não em benefício próprio, pois o Condomínio é a prioridade e as necessidades individuais devem sempre ficar em segundo plano.

Desejo todos os leitores um Natal maravilhoso e um Ano Novo de muito sucesso e saúde.

Eduardo J. F. Guerra

### Onde chegamos

RESIDENCIAIS  
1-DOLCE VIVERE  
2-CIDADES DI ITÁLIA  
3-ILHAS DO CARIBE  
4-VILLAGE CEREJEIRAS  
5-COLINA VERDI  
6-PORTO VITÓRIA  
7-ÓPERA HOUSE  
8-CIDADE NOVA  
9-PLAZA LIGTH  
10-VILLAGIO DI FIRENZE  
11-VILLAGIO DI VENEZIA  
12-CITTÁ DI ROMA  
13-MAIMI GARDENS  
14-ANTUÉRPIA  
15-AREIAS DE PRATA  
16-AREIAS DE OURO  
17- JANGADAS  
18-ALDEIA DA LAGOA  
19-RIO TOCANTINS  
20-ALDEIA DA SERRA  
21-CHÁCARA PRIMAVERA  
22-RIO TAMISA  
23-VILLE DE FRANCE  
24-ANDRÉA PALLADIO  
25-EDEN ROCC  
26-ALCANTO UNO  
27-SPAZIO D FELICITA  
28-SPAZIO D ISPIRAZIONE  
29-SPAZIO D NATURA  
30-SPAZIO D LUMME  
31-ACCANTO DUE  
32-COND RUAS V H TOWER I  
33-COND RUAS V H TOWER II  
34-COND RUAS V E RESIDENCE  
35-ILHA DAS FLORES  
36-CASAS DI IT VILLA BELLA  
37-CASAS DI ITA PQ LAGO  
38-CASAS DI IT PQ. D. PEDRO  
39-CASAS ING GARDEN HILL  
40-CASAS DI IT TAQUARAL  
41-RES PARQUE DOS IPÉS  
42-COND RESEDÁ  
43-COND MONTE CARLO  
44-COND FAZENDA TAQUARAL  
45-COND RIVIERA JARDIM  
46-COND PARQUE TAQUARAL  
47-COND DOMINGOS GIOVANNI  
48-COND LATINO COELHO  
49- COND PQ. ALEGRO  
50-CONJ RES. VILLA VERDE  
51-ED FRANKLIN  
52-ED ANTONIO CARLOS  
53-COND PQ. AUXILIADORA I  
54-COND PQ. AUXILIADORA II  
55-COND ED. PQ TAQUARAL  
56-THE PLACE RESIDENCE

57-CONDOMÍNIO PINHEIRO  
58-RES PQ PORTUGAL  
59-VILLA DI CAPRI  
60-LA TORINO  
61-PARQUE DA LAGOA  
62-EDIFÍCIO GIRASSOL  
63-RESIDENCIAL CAMÉLIAS  
64-VILLAGE CEDRUS  
65-PETIT VILLAGE  
66-VILLAGIO DI MONTALCINO  
67-VILLAGE CAMPANIA  
68-GREEN VILLAGE  
69-GAROPABA  
70-EDUARDO H DE MELLO  
71- MOISÉS BITTAR  
72-ILHA BELLA  
73-PARK INDIANÓPOLIS  
74-PARQUE PRIMAVERA  
75-CONDOMÍNIO CANADA  
76-AQUARELLA  
77-COND R M FERREIRA  
78-COND ANA CAROLINA  
79-ED EUCLIDES  
80-ED PRAIA DOS CASTELHANOS  
81-RES VILA VULCANO  
82-ED D ESMERALDA  
83-ED JOSIANE  
84-RES ANDORRA  
85-RESL LUXEMBURGO  
86-VILLAGE CALIFÓRNIA  
87-VILLAGE FLÓRIDA  
88-RES C DE SUISSÉ  
89-I S JERÔNIMO EMILIANI

COMÉRCIOS  
SUP MERC FELTRIN  
SUP MERC DIA  
PAD AB GULOSA MALL  
PAN NOVA DIAMANTE  
PAD DE FIORI  
PAN PRIMAVERA  
PAD SANTUZA  
PAD PÃO PURO  
PAN SÃO GERALDO  
PAN IMPÉRIO DOS PÃES  
PAD E DO ESTUDANTE  
PAN S GENEBRA  
MAT CONST TRAFANE

BANCAS DE JORNAIS  
ITAÚ - RUA L OTÁVIO  
RUA JASMIM  
REVISTARIA D. PEDRO  
DO ROMEU  
DA SERGEL  
LAGOA TAQUARAL  
SANTA GENEBRA  
SUP MERC DIA

### Pelas ruas do bairro



**PRESERVANDO A NATUREZA:** ao cimentar a calçada o caprichoso obreiro não esqueceu de preservar o pequeno mamoeiro. Quem planta, colhe.

**ALTO TAQUARAL** JORNALISMO CIDADÃO DE QUALIDADE

Publicação da Agência de Notícias e Editora Comunicativa Ltda. - CNPJ 08995926/0001-76

Circulação restrita aos condomínios, prédios de apartamentos e estabelecimentos comerciais anunciantes ou cadastrados

DIRETOR: Gilberto Gonçalves - mtb 11.576 - EDITORA: Cibele Vieira - mtb 14.015  
SUB-EDITORA: Leticia Zakia - mtb 52.377 - ARTE FINAL: Cristiane Paganato  
COMERCIAL: Lucas Grabert

REDAÇÃO E COMERCIAL: RUA ALBERTO BELINTANI, 41 - J. COLONIAL - CAMPINAS/SP  
fone: (19) 32569059 - altotaquaral@clicknoticia.com.br - www.clicknoticia.com.br

IMPRESSÃO: Aarte Editora - Fone (11) 4226-7272



### VÍDEO LOCADORAS

100% Video  
R. Jasmim, 927  
Fone: 3256 5369  
R\$ 6,50 – super lançamento  
R\$ 5,90 – lançamento  
R\$ 3,80 – catálogo  
3ª feira: todos os filmes por R\$ 3,40  
4ª feira: leva dois, paga um.

Megamil  
The Mall – R. Maria Christi Matteli, 95  
Fone: 3256 5337  
R\$ 5,50 – lançamento  
R\$ 3,50 – catálogo  
2ª, 3ª e 5ª feiras: aluga 2 filmes, ganha 1  
4ª feira: todos os filmes por R\$ 2,50

Fun Home Video  
Rua Jorge Figueiredo Correia, 1191  
Fone: 3256 1387  
R\$ 5,40 – lançamento  
R\$ 4,00 – catálogo  
3ª feira: todos os filmes por R\$ 2,70  
6ª feira: todos os filmes por R\$ 3,90

Megamil  
Rua Dona Luiza de Gusmão, 495  
Fone: 3579 3012  
R\$ 5,50 – lançamento  
R\$ 3,50 – catálogo  
4ª feira: todos os filmes por R\$ 2,50  
Pacote vídeo ticket: 20 locações por R\$ 50,00

Marsala Vídeo  
Rua Dona Luiza de Gusmão, 477  
Fone: 3256 3574  
R\$ 4,50 – lançamento  
R\$ 2,80 – catálogo  
4ª e 6ª feiras: qualquer filme por R\$ 2,30



Que o sol continue a brilhar assim nestes altos do Taquaral a todos que colaboraram conosco em 2008 nestas nove edições. Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

Jornal ALTO TAQUARAL



# “Luiz Otávio” irrita prefeito

Luiz Otávio não é nome de nenhum político opositor ao prefeito reeleito Hélio de Oliveira Santos e nem de jornalista. É apenas o nome de uma rua em Campinas, situada na marginal direita da Rodovia Miguel Noel Nascente Burnier que tem um trecho ocupado como estacionamento pela CPFL, o que complica o trânsito na região da Chácara Primavera. Basta ouvir o nome da rua para que o prefeito reaja a seu interlocutor de forma irritada. Normalmente ele emudece.

Foi o que aconteceu outra vez na solenidade de diplomação dos eleitos em 2008 - 33 vereadores, prefeito e vice-prefeito -, realizada na

Cidade Judiciária, na tarde de quinta-feira, dia 18 de dezembro. A repórter do Jornal ALTO TAQUARAL o questionou sobre a situação da rua e o prefeito reeleito a deixou sem resposta, encerrando a entrevista.

## ABERTURA

Na abertura o Juiz Eleitoral, Fábio Toledo convidou os eleitos a repensarem seu compromisso com a ética e promoverem a dignidade da pessoa humana.

Toledo afirmou que “é possível entrar na vida pública com ética” e exortou os eleitos a respeitarem a Constituição. O juiz disse ainda que a população precisa aprender a exigir mais dos seus eleitos.



Prefeito exhibe diploma ao lado do Juiz Fábio Toledo enquanto Tonhão, o politizador, comemora

## O POLITIZADOR

A solenidade transcorreu praticamente sem nenhum momento marcante não fosse pela presença do eleito vereador pelo PMN, Antonio Francisco dos Santos, também conhecido como O Politizador que acabou sendo o mais aplaudido ao ser chamado para receber seu diploma pelo Juiz Eleitoral Fábio Toledo.

Ele também foi o único dos diplomados a proferir palavras depois de receber o título. Com o documento em mãos, ele gritou para o público como se estivesse com seu megafone em praça pública:

*Viva a democracia! Viva o povo politizado! Viva o povo politizado!*

lima  limone

Novo conceito  
em moda feminina



# Postos contaminam solo da região

João Paulo Carrara - joaopaulo@clicknoticia.com.br

**Maior preocupação é com o benzeno que, no corpo, pode se tornar cancerígeno**

Os postos de combustível, Alfemar Comércio de Combustíveis Ltda, situado na Rua Leonardo da Vinci, 366, Taquaral; Carrefour Comércio e Indústria Ltda, unidade da Rodovia Dom Pedro e o Auto Posto Global de Campinas Ltda, localizado na Rua Marques de Valença, 20, Santa Genebra, integram o relatório da Cetesb de áreas com solo contaminado em Campinas. De acordo com o documento, nos três casos a contaminação do solo ocorreu em virtude de problemas no armazenamento dos produtos.

Procurados para de esclarecimentos, o auto posto Alfemar Comércio de Combustíveis Ltda por meio do Assessor de Mercado Urbano da Rede Ipiranga, regional Paulínia, José Barbosa, reconheceu o problema, mas enfatizou que se trata de uma contaminação de quantidade mínima e que não oferece riscos à população. “Fazemos o monitoramento do solo e o problema já foi, inclusive, solucionado. Estamos apenas aguardando o retorno da Cetesb para avaliação”, afirmou.

O Carrefour, por meio de sua assessoria de imprensa, esclarece que a contaminação do solo em seu terreno é limitada à área do posto de combustível e não oferece risco de efeitos nocivos à saúde. Ainda de acordo com a assessoria, “A remediação ambiental de águas subterrâneas está sendo realizada através de técnica de atenuação natural monitorada ou intrínseca, considerada a mais apropriada para este tipo de contaminação, e em conformidade com a legislação atual”.

Pelo Auto Posto Global de Campinas Ltda ninguém se manifestou a respeito da notificação da Cetesb até o fechamento dessa edição.

## RISCOS À POPULAÇÃO

Para a Técnica de Vigilância em Saúde do Distrito de Saúde Leste, Eliane Salvadego Anicê, os solos contaminados representam grandes riscos para a população. “A maior preocupação da Vigilância em Saúde é com o Benzeno, derivado do petróleo e presente na maioria dos combustíveis que, em ação no corpo humano, pode se tornar um agente cancerígeno, exigindo muita atenção de nossa parte”, explicou.



ALFEMAR



CARREFOUR



GLOBAL

## A REGIÃO LESTE

Na área de abrangência do Distrito de Saúde Leste, da Secretaria de Saúde, da qual a região do Alto Taquaral faz parte, foram identificados 19 postos de combustíveis com solos contaminados. Em Campinas, o número de solos contaminados ultrapassa uma centena.

Grande parte dessas áreas são ocupadas por postos de combustíveis que, em razão do armazenamento incorreto de seus produtos, tornam-se responsáveis pela contaminação do solo.

Eliane atua em programa do Ministério da Saúde chamado VigiSolo (Vigilância em Saúde da População Exposta a Solos Contaminados), que consiste em um banco de dados nacional de solos contaminados e é utilizado pelas secretarias de saúde dos municípios para intervenções locais. “Fazemos o reconhecimento territorial, identificamos as vias de contaminação que podem afetar a população, como água, solo ou ar, coletamos amostras, orientamos e atuamos os responsáveis pela contaminação”, afirmou.

## POPULAÇÃO EM AÇÃO

A população também pode colaborar para evitar que o solo seja contaminado. “Hábitos como reciclar, e não despejar óleo de cozinha em terrenos ou esgoto evitam sérios problemas ambientais”, afirmou Eliane Salvadego.

A técnica esclarece ainda à população que a Central de Relacionamento da Prefeitura, por meio do telefone 156 tira dúvidas, curiosidades e informar a respeito da qualidade do solo na região onde cada um mora.

## NA INTERNET

Os laudos, elaborados pela Cetesb, contendo todas as informações sobre os estabelecimentos que poluem o ambiente de alguma forma estão disponíveis no site da Companhia. Para consultar é preciso digitar o endereço: [http://www.cetesb.sp.gov.br/Solo/areas\\_contaminadas/relacao\\_areas.asp](http://www.cetesb.sp.gov.br/Solo/areas_contaminadas/relacao_areas.asp)



DIFÍCIL MAS NÃO IMPOSSÍVEL

# Caps ajuda a deixar o cigarro

O Centro de Atenção Psicossocial (Caps) AD Taquaral reuniu na tarde de terça-feira, dia 16, pacientes que frequentam o grupo de tabagismo, seus familiares e profissionais de saúde para celebrar uma ocasião muito especial: a abstinência daqueles que já estão há alguns meses ou há mais de um ano sem fumar. A comemoração ocorre na sede do Caps, na rua Domingos Geovanini, 95, no Taquaral.

A programação incluiu despedida para os que já estavam de alta, depoimentos e dinâmica de grupo para mostrar a importância das pessoas não terem contato com cigarros, já que familiares também participaram e entrega de medalhas de ouro, prata e bronze e troféus.

O tabagismo se constitui na principal causa de morte evitável no mundo e está associado às principais causas de morte no município.



Dona Rosa



Marcia Regina



Itamar



Dona Célia

## TROFÉUS AOS HERÓIS DA RESISTÊNCIA COM MAIS DE UM ANO DE ABSTINÊNCIA

A enfermeira Silzeth Schlichting, do Caps AD Taquaral, afirma que a confraternização é importante para motivar as pessoas a se manterem abstinentes. "Dos pacientes que param de fumar, entre 60% e 80% conseguem se manter nesta condição. Deste total, após um ano de abstinência, 40% voltam a fumar. Portanto, a ocasião é fundamental para motivá-los a permanecerem abstinentes e para incentivar aqueles que estão querendo deixar o cigarro a marcar a data para iniciar a abstinência", diz.

Silzeth informa que o trabalho do Caps AD Taquaral com o grupo de tabagismo é desenvolvido por uma equipe de saúde multiprofissional e consiste em reuniões semanais onde são acolhidas e atendidas todas as pessoas que desejam interromper o uso de produtos derivados do tabaco - cigarro, charuto, cigarilhas, cachimbo e outros produtores de fumaça.

## Programa busca atingir os jovens

O Programa Municipal do Tabagismo da Secretaria de Saúde de Campinas tem como objetivo reduzir a prevalência de fumantes e as conseqüências da morbimortalidade neste grupo por meio de ações de prevenção da iniciação ao tabagismo, principalmente entre jovens; o estímulo à cessação de fumar; a proteção da população da exposição à fumaça ambiental do tabaco; e a redução do dano individual e social dos produtos derivados do tabaco. Além das ações em escolas, unidades de saúde e ambientes de trabalho,

o município vem se empenhando na ampliação da estratégia de abordagem e tratamento do tabagismo no Sistema Único de Saúde (SUS) e já conta com profissionais aptos no atendimento em 16 unidades de saúde: CAPS-AD Taquaral e Centros de Saúde (CSs) Costa e Silva, Vila Rica, Santa Odi-la, Paranapanema, Aurélia, Balão do Laranja, Integração, Barão Geraldo, Anchieta, Cássio Raposo do Amaral, Parque da Figueira, Faria Lima, São José, Centro e Vista Alegre.

**É POSSÍVEL!**

Estágio garantido para os melhores alunos

Convênios com grandes empresas

Atividades Práticas desde o 1º semestre

**VESTIBULAR CONTINUADO 2009**

**93,7%** Alto índice de empregabilidade dos nossos alunos no mercado de trabalho

**Garanta sua vaga! Agende sua prova ou apresente sua nota do ENEM.**

PROFESSORES ALTAMENTE QUALIFICADO • INFRA-ESTRUTURA PRIVILEGIADA • PROJETO PEDAGÓGICO DIFERENCIADO

**FAJ - GRADUAÇÃO** • Administração • Ciência da Computação • Ciências Contábeis • Direito • Educação Física • Enfermagem • Engenharia Ambiental • Engenharia de Alimentos • Engenharia de Controle e Automação • Engenharia de Produção • Fisioterapia • Medicina Veterinária • Nutrição • Psicologia • Turismo • **CURTA DURAÇÃO** • Automação Industrial • Eventos • Logística • Marketing

**POLICAMP - GRADUAÇÃO** • Administração FGV • Ciências Contábeis • Direito • Engenharia de Controle e Automação • Engenharia de Produção • Sistemas de Informação • **CURTA DURAÇÃO** • Automação Industrial • Comércio Exterior • Logística • Marketing • Redes de Computadores • Publicidade e Propaganda • Sistemas para Internet

[www.seufuturonapratica.com.br](http://www.seufuturonapratica.com.br) • 0800 775 55 55

Seu futuro na prática!



Unidas pela Educação!



# Inflação muda hábito alimentar

Os preços dos alimentos deverão permanecer elevados em todo o mundo nos próximos dez anos. É o que diz o relatório divulgado pela FAO (Organização da ONU para a Alimentação e Agricultura) e pela OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômicos) sobre as perspectivas agrícolas mundiais entre 2008 e 2017.

No Brasil, um sinal dessa tendência é revelado pelo Índice de Preços ao Consumidor da (FGV) - Fundação Getúlio Vargas, que vem registrando altas influenciadas fortemente pelo grupo alimentação.

Esta tendência apontada pelo relatório da ONU e pelos índices de inflação já pode ser sentida pelo consumidor, que a cada ida ao supermercado percebe estar cada vez mais difícil manter seu padrão de alimentação.

Quem confirma é a Assistente Social do Grupo Gestor de Benefícios Sociais da Unicamp (GGBS), Petra Ferreira, que nos atendimentos realizados pelo departamento verifica um sensível aumento no número de famílias que apresentam dificuldades para organizar as finanças.

“Com a alta no preço dos alimentos, já tem gente fazendo empréstimo bancário ou deixando de pagar o financiamento da casa para poder comer. E é fato que muitas pessoas acabam inclusive reduzin-



Nutricionista vê oportunidade para reduzir custos e mudar hábitos alimentares. Frutas como alternativa

do o que comem para poder equilibrar as finanças”, afirma.

## Bolso e saúde

Para a Dra. Miriam Corrêa de Carvalho, nutricionista e pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA) da Unicamp, esta é uma oportunidade para o consumidor se proteger da inflação e adquirir novos hábitos alimentares.

Ela alerta que “a conjuntura econômica pode levar a uma alimentação mais variada, mas a substituição dos produtos que estão em alta deve ser feita apenas por alimentos que pertencem ao mesmo grupo, para que não haja perda nutricional”.

E cita alguns grupos de alimentos que podem ser substituíveis entre si: batata (mandioca, batata-doce, milho), chicória (couve, espinafre e brócolis), feijão (ervilha, lentilha e soja).

## Orientações saudáveis

A nutricionista Núbia Maria Rocha Terra diz que, por conta da carestia, muitas famílias estão deixando de consumir alguns alimentos, mas alerta que é a oportunidade de inserir outros que habitualmente não consumiam. Como exemplo, ela sugere o peixe que é rico em ácidos graxos ômega 3 e ômega 6 e ajudam no controle do colesterol. E também inserir a carne suína magra, que está com bom

preço e, dependendo de como for preparada, pode se tornar saudável e nutritiva.

Escolher frutas e legumes da época e utilizar as verduras de forma integral (inclusive com talos pois concentram nutrientes) é a orientação da nutricionista Milena Vuolo, que atende no Espaço Bellitá. “Devemos fazer uso da soja, que pode ser revezada com o feijão e, em relação às fontes de proteína, o frango e os ovos são as opções mais econômicas”, afirma. Ela desaconselha o uso contínuo de alimentos industrializados, que muitas vezes são pobres em nutrientes, dando preferência aos alimentos mais frescos e saudáveis.

## Fome oculta pode ser evitada na infância

Os hábitos alimentares saudáveis deveriam começar desde a infância para evitar a falta de nutrientes no futuro, pois este é um problema conhecido atualmente como “fome oculta” (falta de vitaminas e minerais que diminui a resistência do organismo).

Grande parte das crianças sofre com deficiência de nutrientes, o que afeta seu desenvolvimento físico e intelectual, diz a nutricionista Milena Vuolo. “Hoje sofremos com um bombardeio de propagandas de alimentos não saudáveis e as



Sanduíche é de encher os olhos e a barriga porém muito pouco nutritivo. Muita gordura

pessoas acabam escolhendo pelo sabor, textura, aparência ou significado emocional e não pelo valor nutricional ou sobrevivência”, pondera.

Para evitar problemas comuns nos adultos (osteoporose, câncer, diabetes, hipertensão, envelhecimento precoce etc) é necessário começar a educação nutricional na infância, em casa e na escola. Milena afirma que a alimentação saudável é uma forma de prevenção e também de economia, pois diminui os gastos com tratamentos de muitas enfermidades.

## Cuidado com frutas, verduras e legumes

§ As associações de consumidores devem exigir e apoiar, através, da divulgação das atividades, a fiscalização da venda e uso dos agrotóxicos e o monitoramento dos resíduos em todos os estados.

§ Os consumidores devem buscar alternativas de abastecimento mais seguras, como os produtos certificados da agricultura orgânica e os biodinâmicos.

§ Dê preferência para frutas e verduras da época. Fora da estação adequada é quase certo a fruta, verdura ou legume tenha recebido cargas maiores de agrotóxicos.

§ Como ainda existe pouca fruta produzida organicamente, procure sempre descascar as frutas, em especial as laranjas, os pêssegos e as maçãs. Alguns resíduos de agrotóxicos repousam nas cascas.

§ Lave bem as frutas e verduras em água corrente durante pelo menos 1 minuto ou coloque-as numa solução de água (1 litro) com um pouco de vinagre (4 colheres), durante 20 minutos.

§ Retire folhas externas das verduras que, em geral, concentram mais agrotóxicos.

§ Diversifique nas hortaliças e frutas. Isto propicia boa mistura de nutrientes e reduz a chance de exposição a um mesmo agrotóxico.

§ Dê preferência aos produtos nacionais e de sua região. Alimentos como os importados (Argentina, Chile, Espanha, etc.), normalmente são pulverizados pós-colheita e podem possuir um alto nível de contaminação.

§ Qualquer suspeita de intoxicação quando da ingestão de hortifrutigranjeiro como dor de cabeça, vômito, diarreia, denunciar à Secretaria da Saúde/Vigilância Sanitária mais próxima. Se não forem tomadas medidas procure o Ministério Público ou os órgãos de Defesa do Consumidor.



SERVIÇO

Deixar para a última hora dá mais problemas

- Pesquise produto, preços e pagamento
- Na pressa, você pode perder uma boa opção de compra
- Conheça bem o produto antes de comprá-lo. Avalie se atende ao que você procura.
- Nos eletroeletrônicos, verifique a voltagem (110 ou 220 volts), os recursos existentes, se será necessário comprar acessórios e se há assistência técnica autorizada na sua cidade.
- Teste o produto antes de levar para casa. Se isso não for possível, teste assim que receber ou instalar o equipamento em casa, e comunique eventuais problemas, imediatamente, à loja ou fabricante.
- Adquira produtos importados apenas se vierem com nota fiscal e manual de instruções com informações em português. Certifique-se que haja assistência técnica e peças de reposição.
- Cuidado com o local da compra, para não adquirir produtos falsificados ou contrabandeados.
- As embalagens, rótulos e etiquetas dos produtos devem trazer informações claras, sempre em português.
- Os alimentos e cosméticos devem, ainda, informar o registro, o prazo de validade, o lote ou a data de fabricação.
- A troca motivada por tamanho errado ou cor que não gosta não é obrigação das lojas. Ela só é obrigatória se o produto apresentar defeito e não for consertado em 30 dias.
- Todos os produtos têm garantia assegurada pelo Código de Defesa do Consumidor. Nos produtos duráveis, é de 90 dias; nos não-duráveis, 30 dias. Geralmente, o fornecedor oferece uma garantia complementar, que deve acompanhar o produto.
- Você pode ainda contratar uma garantia estendida, um seguro que vigora após o término da garantia contratual. Leia com atenção o contrato, antes de assiná-lo.

JORNALISTA MINIMIZA CRISE

Essa é pequena para o Brasil!

O jornalista Paulo Henrique Amorim esteve no Taquaral, em Campinas, no final de novembro para uma palestra com executivos, quando falou sobre a crise econômica atual.

Ele começou com uma provocação irônica: “Nos últimos 50 anos, o Brasil teve 22 presidentes (um se matou, um foi deposto e um saiu pela porta dos fundos e não deu posse ao sucessor), teve quatro Constituições, cinco regimes políticos e seis moedas diferentes. Se há um país que sabe enfrentar crises, é o Brasil. Portanto, se estiver abatido com a crise, é melhor mudar de país.”

Na avaliação do jornalista, que há muitos anos atua na cobertura de temas econômicos, “vamos enfrentar um período de turbulência, pagando o preço de uma economia globalizada, mas não teremos recessão, apenas vamos crescer menos”. Ele pondera que a capacidade de resistência brasileira está no mercado doméstico principalmente com a ascensão social da classe C. E brinca: “o que vai salvar o Bra-



sil são as Casas Bahia”.

No recado para as empresas, Paulo H. Amorim disse que o melhor momento para crescer é na crise. E pondera que as empresas nacionais vêm de um período de muito lucro e aumento de produtividade, o que as capacita a enfrentar a desaceleração (de 5 para 3% de crescimento anual) sem muitos problemas, principalmente porque a inflação

está controlada (dentro da meta).

A crítica maior foi feita para o Banco Central, que mantém a taxa de juros alta (13,5%) enquanto todo mundo trabalha para reduzir. “Acho que o BC pratica uma má política”, afirma.

Com uma postura irônica, ele brinca que o Brasil tem mais jornalista econômico que a Inglaterra, que inventou o

capitalismo, mas critica esse trabalho dizendo que “a maioria escreve complexo, para economistas dos bancos. E abordando o noticiário alarmista, defende a tese que “se acordar com a Miriam Leitão e for dormir com William Waack (comentaristas econômicos da Globo), você vai pedir asilo no Haiti, de tão preta que eles pintam a situação”.

O carioca Paulo Henrique Amorim é apresentador do programa Domingo Espetacular (Rede Record) e responsável pelo portal “Conversa Afiada”.

(www.paulohenriqueamorim.com.br)  
Formado em Sociologia, profissão que não praticou, ficou conhecido por seu trabalho como jornalista principalmente na área econômica. Mas garante que gosta mesmo é de ser repórter. “Gosto mesmo é de fazer reportagens independente da mídia onde ela vai ser difundida”.

Ele esteve em Campinas, no espaço Eddinger (Taquaral), convidado pela holding brasileira Totvs, do segmento de Tecnologia da Informação.

PESQUISA DO PROCOM-CAMPINAS

Covabra e Wall-Mart vendem mais caro

O Spermecado Covabra vende a R\$ 25,90 o quilo do peito de peru congelado e sem osso da Sadia que pode ser comprado a R\$ 5,25 no Paulistão da Orosimbo Maia. A diferença de 393% para mais colocou o Covabra em destaque negativo na tabela de preços divulgada na quarta-feira dia 17 de dezembro pelo Procom-Campinas.

O Wall-Mart também apareceu como vilão na pesquisa realizada entre os dias 10. e 10

de dezembro. Na sua loja do Shopping Campinas o supermercado vende o panetone Gran Natale da Bauduco por R\$ 32,48 que pode ser comprado por R\$ 23,29 no Carrefour do Iguatemi e Extra Abolição e Amoreiras.

As tabelas, produzidas a partir da pesquisa, mostram as variações de preços de 106 produtos, entre carnes, panetones, frutas, vinhos e refrigerantes, em 22 estabelecimentos

comerciais. A pesquisa está em: [www.procon.campinas.sp.gov.br](http://www.procon.campinas.sp.gov.br) e no [www.campinas.sp.gov.br](http://www.campinas.sp.gov.br) desde quinta-feira, dia 18.

A pesquisa indica que o consumidor que preferir comprar o chester inteiro temperado e congelado da Perdigão, poderá encontrar uma variação de preços de 278,95% dependendo do local que ele escolha para comprar. Se decidir pelo Tenda do São Bernardo, poderá encontrar o quilo por R\$ 8,60, se preferir o

Galassi no Jardim Bandeirantes, pagará R\$ 32,59.

“O ideal é que o consumidor dimensione as compras que pretende fazer para a ceia natalina e compare uma cesta com produtos de menor preço com outra de preço mais alto. Isso dará a ele uma visão do quanto poderá economizar, dependendo de onde for comprar”, disse o diretor do Procon-Campinas, Anderson Gianetti, ao divulgar a pesquisa.

**Tonicos**  
**Boteco**  
*Venha saborear*  
*nossa deliciosa feijoada*  
QUARTA E SÁBADO  
[www.tonicos.com.br](http://www.tonicos.com.br)  
**3236-1664**  
Rua Barão de Jaguará, 1373 - Centro

CONDOMÍNIO  
MAIS ALEGRE...  
E MAIS SEGURO!  
**CIBHEM Estruturas**  
**(19) 3307-1443 - 3307-1445 - 3307-1446 - 33071448**  
Rua Joaquim Norberto, 1/20 - Sta. Genebra - [www.cibhem.com](http://www.cibhem.com)





As irmãs Maria e Valentina e a escritora Luciana Papas na art&amp;papiê

## ARTESANATO

Oficina de cartões e a origem do Papai Noel - até 24 de dezembro, das 10 às 22 hora - Shopping Galeria - A pequena árvore de papel decorada pelas irmãs Maria e Valentina se transformou em um divertido cartão de Natal. Elas participaram da oficina de cartões de Natal que é oferecida gratuitamente pela art&papiê. A loja fica no Galeria Shopping e trabalha com *scrap book*. A idéia, segundo a proprietária Fabiana Mattar, é incentivar as crianças a trabalhar a sensibilidade e criatividade. A loja oferece todo o material gratuitamente e as crianças são orientadas por monitoras. As oficinas começam de meia em meia hora e as turmas são formadas por chegada.

No dia 11 de dezembro a escritora Luciana Papa lançou o livro "A verdadeira mensagem do Papai Noel" (25 pags - Editorama) e o apresentou às crianças que participavam das oficinas.

"É preciso resgatar os gestos de amor que acabaram sendo desvirtuados pelo senso comercial, e no livro há uma parte onde uma criança cria seu próprio cartão de natal, assim a idéia é ajudar às mães a explicarem a origem do Papai Noel e a espiritualidade da figura".

O livro está à venda na loja.

Em janeiro, a art&papiê promoverá oficinas de *scrap-book* para adultos e crianças, a custos variados.

Fone: 3206 0235

# cultura

## arte

### PROGRAME-SE



## MÚSICA



Retrospectiva do samba - dia 27 de dezembro - 21h30 - O espetáculo "Retrospectiva do Samba" foi concebido pela cavaquinista Ilcéi Mirian e o Grupo Bambas do Samba e promete uma animada retrospectiva cultural deste estilo musical, mostrando sua diversidade, importância e influência na música brasileira. Ilcéi é cantora, cavaquinista e pesquisadora da

Música Popular Brasileira, e o grupo que a acompanha é formado por dois violonistas (6 e 7 cordas) e dois percussionistas. O repertório foi cuidadosamente escolhido para montar um painel de sucessos, sem esquecer das curiosidades das composições.

O Tônico's Boteco fica na Rua Barão de Jaguara, 1373 - Centro - Tel: 3236 1664

## PASSEIOS



Foto: Luiz Granzotto/PMC

Roteiro turístico de Natal - dias 21, 22 e 23 de dezembro, a partir das 19h30 - O Roteiro de Natal, que percorre 22 locais já famosos pela bela decoração nesta época do ano, é feito a bordo de um ônibus vermelho de dois andares, com capacidade para 78 pessoas, sendo que 46 podem ficar no andar de cima. Para participar basta retirar os ingressos no Paço Municipal, das 13 horas às 15h30, mediante a doação de um quilo de alimento que será repassado a instituições assistenciais. O alimento é doado no momento da retirada do ingresso e cada quilo garante um ingresso, sendo que cada pessoa pode retirar

no máximo quatro. O ônibus sai diariamente em oito horários, a partir das 19h30, e o ingresso vale apenas para o dia em que foi retirado. O passeio tem duração de cerca de 50 minutos, com saída e chegada na lateral do Paço Municipal, na rua Barreto Leme. Informações: 2116 0724. [infotur@campinas.sp.gov.br](mailto:infotur@campinas.sp.gov.br)

Vila do Papai Noel - até 23 de dezembro, das 18 às 22 horas. Além de atividades culturais, a Vila do Papai Noel oferece opções para as compras de final de ano. As 39 casinhas da Vila se transformaram em galerias de presentes, desde roupas customizadas, artesanatos em fuxico,

bijuterias, artigos de cama, mesa e banho, bolsas, enfeites natalinos, tapetes, comidas caseiras, entre outros. Participam da feira instituições religiosas, assistenciais e cooperativas além de alguns clientes do Banco Popular da Mulher. Há ainda uma praça de alimentação com 40 tendas. Como programação cultural, será realizado no dia 21 o Auto de Natal (Presépio Vivo): Um Natal Mágico - Caminhos de Belém. Dia 22, apresentação da Família Lima. No dia 23, o evento será encerrado com o Concerto de Natal da Orquestra Sinfônica de Campinas e um espetáculo Piro-musical. A entrada é gratuita.

## ESPORTE

1ª. Corrida e Caminhada da Melhor Idade - domingo, dia 21, às 8h30 - O Lar dos Velinhos de Campinas promove, nas imediações da Lagoa do Taquaral, a 1ª Corrida da Melhor Idade. A arrecadação com as inscrições foi revertida para a instituição que atende 150 idosos gratuitamente.

A maioria é carente e foi abandonada pelos familiares. A prova terá percurso de 6 km para a corrida e 3 km para a caminhada. O objetivo do evento, além de divulgar uma boa opção para preservar a qualidade de vida, é também uma forma de chamar a atenção da população para a necessidade de respeitar e ajudar os idosos.

A saída e chegada acontece no portão 5 (Ginásio de Esportes) do Parque Portugal - Lagoa do Taquaral. Cerca de 30 internos do Lar dos Velinhos participam da prova. Informações: 3743 4300. [www.ativo.com](http://www.ativo.com)

## EXPOSIÇÃO

O Brasil visto por um francês - até 12 de janeiro, na Galeria de Fotos da FNAC.

A exposição "Viva o Brasil", de Xavier Roy, é resultado de viagens feitas ao Brasil diversas vezes, e mostra o olhar francês das terras brasileiras de maneira atemporal. Xavier é francês e realiza ensaios autorais pelo mundo.

## SOLIDARIEDADE

Bazar - Até 17 de fevereiro, de segunda a sábado, das 9h30 às 18 horas - A ONG Grupo AVE (Ação Voluntária Emergencial) completa seus oito anos de atividade inaugurando um bazar com mais de duas mil peças femininas, novas e seminovas.

Instalado em uma ampla casa na rua Emerson José Moreira n.º 925, no bairro Chácaras Primavera, o bazar tem apoio de algumas grifes, que entregam peças de sua ponta de estoque para serem comercializadas em consignação, com preços que variam de R\$ 25,00 a R\$ 190,00.

Na parte de seminovos, há uma coleção de vestidos de festa, calças jeans, roupas femininas, bolsas, calçados, cintos, brincos e colares, a preços que variam entre R\$ 2,00 e R\$ 80,00. O bazar ficará até fevereiro no local.

A arrecadação será destinada a compra de fraldas geriátricas e materiais de higiene pessoal para os internos do Lar dos Velinhos de Campinas.

O grupo AVE já coordenado pela atual presidente, Lucimara de Carvalho e a vice, Jeanete Franklin.

Informações: 3032 7947