Secretaria do Verde e Sociedade Vegetariana lançam ' Segunda sem Carne'

Texto: Nino Cardoso
antoninoferreira@prefeitura.sp.gov.br

O que os brasileiros comem no dia-a-dia? Você ficaria sem ' mistura' uma vez por semana? Motivos há de sobra para atender a este convite, que será feito pela Secretaria do Verde e do Meio Ambiente e pela Sociedade Vegetariana Brasileira no dia 3 de outubro, quando será lançada a campanha Segunda sem Carne. A intenção é incentivar as pessoas a deixar de consumir carne uma vez por semana, com benefícios à sua saúde e à saúde do planeta. Ampliar o repertório de alimentos no cardápio das pessoas por meio de um convite para deixar a carne de lado por um dia e testar novas receitas.

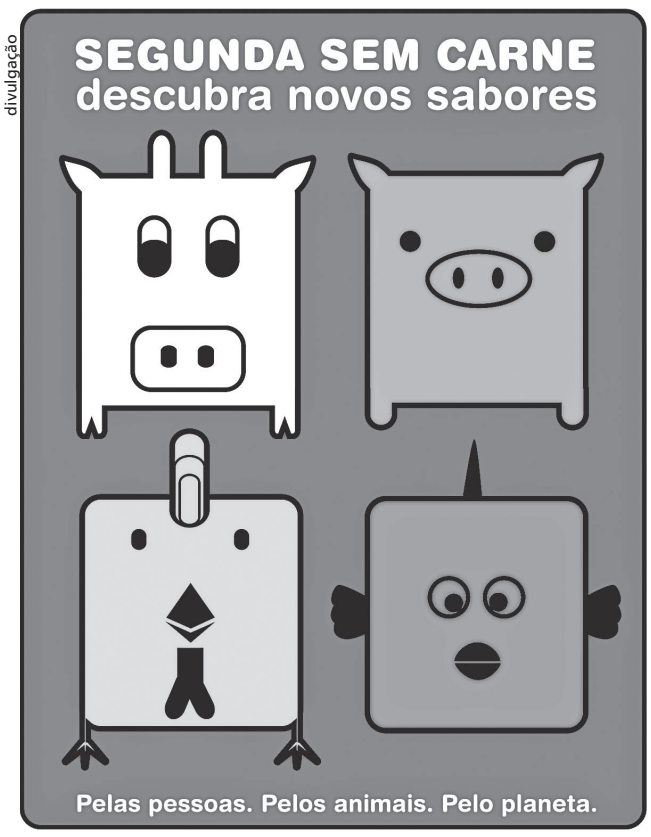
A campanha já tem o apoio de entidades como Greenpeace, Agência de Notícias de Direitos Animais, movimento Slow Food São Paulo, Instituto Polis, Revista dos Vegetarianos, Instituto Nina Rosa, Prefeitura de São Lourenço da Serra, entre outras.

Lançado nos Estados Unidos em 2003, o movimento Meatless Monday (segunda sem carne) vem ganhando adeptos em vários países e ficou famoso quando o beatle Paul McCartney chamou a atenção da mídia ao lançar a campanha na Inglaterra, acompanhado pela filha, a estilista Stela McCartney.

Os impactos causados pelo consumo de carne vão muito além das questões éticas, que envolvem os direitos dos animais. A qualidade de vida e o meio ambiente podem melhorar com atos aparentemente simples como este. A dieta carnívora, sobretudo em ampla escala, é comprovadamente insustentável. Ao eliminar o consumo de carne a pessoa diminui, ao mesmo tempo, o desperdício de água, de proteínas vegetais, o desmatamento, a desertificação, a extinção de espécies, a destruição de habitats e até de biomas inteiros. De quebra, ainda ajuda a diminuir o rebanho bovino e sua emissão de metano - poderoso agente de efeito estufa. Tomado isoladamente, o gesto individual não tem resultado objetivo mensurável, mas, quando é uma postura adotada por grande número de pessoas, influi objetivamente nas condições do planeta.

A campanha é também um convite a repensar nossa alimentação cotidiana, muitas vezes pobre em nutrientes pelo simples desconhecimento da variedade de hortaliças e verduras disponíveis. O consumo de comidas prontas, fast food ou similares, facilitou a vida altamente urbanizada dos grandes centros, diminuindo o tempo gasto com a alimentação. O preço de tudo isso se reflete em nossa saúde, nas experiências de sabor que perdemos, além do nosso bolso. Alimentos prontos, enlatados, cheios de conservantes, todos com sabor parecido, muitas vezes elaborados sinteticamente. A padronização dos temperos. A restrição das experiências do paladar. O consumo desenfreado e a excessiva praticidade desses alimentos também sugerem o questionamento de como estamos gerenciando nossa saúde e de que maneira estamos educando as próximas gerações para hábitos alimentares mais seguros.

divulgação



A nutricionista e secretária do Grupo Seiva, da Sociedade Vegetariana Brasileira (com sede em São Paulo), Ana Ceregatti, diz que o condicionamento das pessoas em consumir carne e alimentos industrializados é tão grande que automaticamente elas já se julgam incapazes de viver sem eles. Ana propõe uma dieta desintoxicante num período de até 20 dias, em que a pessoa retira congelados, laticínios, carnes, etc. e se propõe a experimentar novos sabores.

" O paciente chega ao consultório e me questiona: mas, se eu tirar a margarina e a manteiga, eu vou passar o que no pão? Então proponho alternativas que ele mesmo pode desenvolver e apreciar, como uma geléia caseira, um azeite na torrada, possibilidade simples com a qual muitas vezes ele só tem contato quando vai a um restaurante chique" , indica Ana.

Indagada sobre como deveria ser uma boa refeição do ponto de vista nutritivo, Ana define: " Faça de seu prato um arco-íris" . E apressa em redefinir: " Um arco-íris é muito restrito, uma boa refeição nos proporciona mais possibilidades. Então faça de seu prato uma aquarela" .

Para saber mais sobre a campanha Segunda sem Carne, fique de olho no endereço <http://diasemcarne.wordpress.com/> e no twitter <http://twitter.com/diasemcarnesp>. O lançamento será no dia 3 de outubro, no Parque Ibirapuera.

Palestra aborda inserção de deficientes visuais no mercado de trabalho

Texto: Regina Ramalho
rmramalho@prefeitura.sp.gov.br

Nesta quarta-feira, dia 16, o Ciclo de Palestras Multiprofissional do Centro Municipal de Formação Profissional, da Secretaria Municipal do Trabalho, recebe a especialista em inserção de pessoas com deficiência visual Tania Jung, da Fundação Dorina Nowill para Cegos. A palestra é gratuita e voltada para profissionais de recursos humanos, deficientes visuais e demais interessados.

Para Tânia, falta informação tanto para as pessoas com deficiência visual quanto para os possíveis empregadores sobre as potencialidades vocacionais e campos de atuação desses profissionais. " Durante a palestra, serão apresentados alguns dos muitos recursos existentes para facilitar a execução do trabalho da pessoa cega ou com baixa visão" , explica. As pessoas com deficiência apreenderão técnicas para conhecer e explorar toda sua capacidade vocacional.

O ciclo de palestras abordará temas atuais de interesse público e social, como saúde, cultura, recursos humanos, programação neurolingüística, vocação, nichos do mercado de trabalho, comportamento e motivação.

Os interessados em participar podem inscrever-se até hoje, dia 15, pelo e-mail <palestrascatluz@prefeitura.sp.gov.br>, informando os números do CPF e do RG ou, pessoalmente, no CAT Luz. No total, são 130 vagas, por palestra.

Serviço:
Local: CAT Luz, avenida Prestes Maia, 913
Horário: das 14h às 15h30

Foto: João Luiz G.Silva/SECOM



Interessados podem inscrever-se até hoje, por e-mail ou pessoalmente

Mais 60 vagas para o curso técnico de Logística, em Perus

Texto: Solange Spiandorin
solangespiandorin@prefeitura.sp.gov.br

O Centro Paula Souza, mantenedor das Escolas Técnicas Estaduais (Etecs), abrirá mais 60 vagas para o curso técnico de Logística em Perus, ministrado no Centro Educacional Unificado (CEU) Anhangüera. Será a segunda turma do curso, que começou no último dia 17 de agosto, por meio de um convênio entre a Prefeitura de São Paulo e o Governo do Estado.

Os interessados deverão se inscrever pelo site <www.vestibulinhoetec.com.br>, a partir do dia 5 de outubro até as 15h de 26 de outubro, mediante preenchimento da ficha de inscrição eletrônica. Será cobrada uma taxa de R$ 20, que poderá ser paga na rede bancária ou nas casas lotéricas.

Quem não tiver acesso à internet poderá recorrer aos Infocentros do Programa Acessa São Paulo (são 423 postos em todo o Estado) ou aos Postos de Inscrição Eletrônica das Etecs.

A prova, às 13h30 do dia 29 de novembro, será constituída de 50 questões-teste, com cinco opções cada uma, abrangendo conhecimentos do Ensino Fundamental. O local estará disponível no site ou nas Etecs a partir de 25 de novembro.

O gabarito oficial da prova poderá ser conferido no site e na Central de Informação ao Candidato no dia 29 de novembro, a partir das 18h. Já a classificação geral será feita a partir do dia 14 de janeiro de 2010, na Etec em que o candidato pretende estudar e também no site.

Atualmente, 60 alunos participam das aulas, das 19h às 23h de segunda a sexta-feira, divididos em duas turmas. O curso, gratuito, tem duração de 18 meses. A próxima turma seguirá o mesmo esquema.

imprensaoficial Autoridade Certificadora Oficial do Estado de São Paulo
SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
documento assinado digitalmente

IMPRENSA OFICIAL DO ESTADO SP
C=BR, O=ICP-Brasil, OU=ID - 382860, OU=Autenticado por Certisign Certificadora Digital, OU=Assinatura Tipo A1, OU=(em branco), OU=(em branco), CN=IMPRENSA OFICIAL DO ESTADO SP, E=certificacao@imprensaoficial.com.br
A IMPRENSA OFICIAL DO ESTADO SA garante a autenticidade deste documento quando visualizado diretamente no portal www.imprensaoficial.com.br