

REVISTA dezembro/2012 | ano 4 | n° 19

MULT MIX

Uma criação:

REVISTA
SAPUCAIA



ANDERSON ZANON

**PRIMEIRO PREFEITO
REELEITO DO MUNICÍPIO**

A POPULAÇÃO

DEU A VITÓRIA *ao professor de história*
que fez história em **EM SAPUCAIA**

Leia mais. Seja Mult!



Revista Mult Mix. Criatividade Compartilhada!

RES



'Não é muito fácil conviver com idéias opostas, ou gostos contrários, mas com educação e cordialidade é até possível que os opostos convivam'

PEITO

Por Sindiclei Baião

Em nossa vida inteira iremos conhecer muitas pessoas. Identificar-os-emos com elas, ou não. O que não muda é o fato natural de reconhecer em cada uma delas a sua importância. De maneira alguma se importando com a raça, com o credo, com a posição social ou qualquer outra coisa. Todos merecem atenção e respeito, todos querem ser respeitados e o mínimo a se fazer é respeitar o próximo. Estamos sempre nos deparando com manifestações preconceituosas e críticas em relação a nós mesmos ou a fatos e idéias com as quais nos identificamos, ou a pessoas de quem gostamos. Não é muito fácil conviver com idéias opostas, ou gostos contrários, mas com educação e cordialidade é até possível que os opostos convivam.

Para montar a pauta desta Revista, com a intenção de ser atrativa para o leitor, tenho que ler muito. E isso me deixa muito contente pelo fato de ser amante da leitura e aficionado por pesquisas. E em uma destas pesquisas para o tema desta matéria, encontrei um artigo na internet, no O Globo Blogs. Tal artigo continha o ponto de vista de Leonardo Boff sobre o tema respeito, que se encaixava dentro desse contexto, e gostaria de dividir com vocês esse trecho.

"Como diz o escritor Ronaud Pereira, é esse respeito que a sociedade carece, é esse respeito profundo e verdadeiro que muitas vezes sem saber do que está precisando. Ando por aí e vejo indivíduos secos, sem graça, sem vida. Olhando uns aos outros como meros indivíduos, como agentes comerciais, como clientes, e não mais como humanos. Isso quando não se olham com preconceito, sectarismo, etc.

Ronaud acredita que o verdadeiro e grandioso espírito humano é aquele que se importa, sim, com a situação

alheia. Ele sabe que o grande mal da humanidade é a IGNORÂNCIA, a desatenção, e a partir deste discernimento, passa a olhar os outros como irmãos menores. Ou mais, quanto mais consciências têm de nossa humanidade, mais olhamos os outros como o pai que cuida zelosamente de seus filhos, sabendo de suas "inconsciências", com a paciência digna e valorosa de um verdadeiro zelador.

O teólogo americano James Clarke disse:

Um político pensa na próxima eleição. Um estadista, na próxima geração.

Essa citação traduz bem o que estou querendo dizer. O verdadeiro ser humano, aquele que tem humanidade no coração, respeita os outros e pensa neles como pessoas, isto é, em como ajudá-las a viver melhor, com atenção, carinho e zelo. Já uma maioria que encontramos a cada passo, pensa em qual será sua próxima vantagem".

"O respeito implica reconhecer que cada ser vale por si mesmo, porque simplesmente existe e, ao existir, expressa algo do Ser e daquela Fonte originária de energia e de virtualidades da quais todos provém e para a qual todos retornam. Numa perspectiva religiosa, cada ser expressa o próprio Criador. Ao captarmos os seres como valor intrínseco, surge em nós o sentimento de cuidado e de responsabilidade para com eles a fim de que possam continuar a ser, a co-evoluir. As culturas originárias atestam a veneração face à majestade do universo, o respeito pela natureza e para cada um de seus representantes".

03

Respeito
Respeito

Pilates
na gravidez

06

O Poder
Executivo
e a sociedade
democrática

Entrevista
Prefeito reeleito

07

08

A Pastoral do
Negro

É hora de
negociar
a mesada

12

17

Gislaine
em seu ensaio
fotográfico

20

As Redes
Sociais

05

FAZENDO A DIFERENÇA

Era uma vez um escritor que morava em uma tranqüila praia, próxima de uma colônia de pescadores. Todas as manhãs ele caminhava à beira do mar para se inspirar, e à tarde ficava em casa escrevendo.

Certo dia, caminhando pela praia, ele viu um vulto que parecia dançar. Ao chegar perto do vulto, ele reparou que se tratava de um jovem que recolhia estrelas-do-mar da areia para, uma por uma, jogá-las novamente de volta ao oceano.

– Por que está fazendo isso?
– perguntou o escritor.

– Você não vê? – explicou o jovem
– A maré está baixa e o Sol está brilhando. Elas vão secar e morrer se ficarem aqui na areia.

O escritor espantou-se:
– Meu jovem, existem milhares de quilômetros de praias por este mundo afora e centenas de milhares de estrelas-do-mar espalhadas pela praia.

Que diferença faz? Você joga umas poucas de volta ao oceano. A maioria vai perecer de qualquer forma.

O jovem pegou mais uma estrela na praia, jogou de volta ao oceano e olhou para o escritor.

– Para essa, eu fiz a diferença.
Naquela noite o escritor não conseguiu dormir, nem sequer conseguiu escrever.

Pela manhã, voltou à praia, uniu-se ao jovem e, juntos, começaram a jogar estrelas-do-mar de volta ao oceano.

REVISTA
MULT MIX

Sindiclei Baião: Presidente - (diagramação, pesquisa, tratamento de imagens, arte e fotografia);

Gláucia Baião: Vice-Presidente - (editoração, assinatura/atendimento ao cliente, fotografia, cabelo/maquiagem);

Humberto Baião: (digitação/auxiliar de fotografia);

Jorge Oliveira: Produção - (cabelo/figurino/maquiagem);

Expedito Vieira Jr: (fotografia, making of);

Marciel Pires: Produtor Visual - (cabelo, maquiagem);

Herom Tarcitano: Correção;

PARTICIPE - Sugestões, críticas, dúvidas, dicas - revistamultmix@gmail.com

REDAÇÃO - Rua Manoel Vaz Baião, São João Sapucaia/RJ - Tel/fax: (24) 22712133 - 92625262

TIRAGEM: 3000 unidades

IMPRESSÃO: Gráfica Woolor

A REVISTA MULT MIX, é uma criação/publicação da Revista Sapucaia

editorial

Voto é cidadania

É impossível falar do poder do voto, sem nos lembrarmos da palavra

- Cidadania -, muitas pessoas se esquecem que este direito nos foi dado sob duras penas àqueles que lutaram para que fôssemos livre. Não podemos esquecer que é com nosso voto que elegemos nossos representantes, que irão lutar pelos nossos direitos de cidadãos.

Acredito que, para o nosso povo brasileiro poder exercer esse direito, primeiramente é preciso realizar um trabalho que os conscientize do poder que tem nas mãos, e deixem de voltar somente porque achou aquele candidato mais bonito, mais simpático ou apenas porque ele pagou mais.

Precisamos urgentemente evitar que esses tipos de candidatos acabem com o nosso direito de cidadão, é necessário que lutemos contra aqueles tipos de votos, onde o cabresto político fala mais alto, precisamos saber utilizar esse poder.

A partir do momento em que nós começamos a termos consciência disso, é que enfim estaremos exercendo o real poder do voto e também estaremos exercendo a nossa real cidadania. Portanto, devemos ficar atentos, pois, logo estaremos vivendo mais um momento político e precisamos estar atentos e cuidadosos e não nos deixarmos levar por esses maus políticos, para que esse poder não venha mais tarde recair sobre as cabeças de um povo que já sofre tanto com os desmandos políticos.

Pense nisso

Sindiclei Baião

E quando o
sobe a cabeça o
PODER

10

15

Ciumentas
de plantão

Teatralha
núcleo de artes

18

22

Jiu-Jitsu
em Sapucaia

Homenagem
Manoel Silva Ferreira

26



Foto: Simona Balint

PILATES

na gravidez

benefícios para o bebê

Revista Mult Mix

Método é garantia de bem-estar durante os nove meses... Não resta a menor dúvida. A prática de atividades físicas durante a gestação, desde que moderada, promove diversos benefícios à saúde tanto das futuras mães quanto dos bebês.

Por conta disso, visando à diminuição de impactos e o aumento da disposição corporal das mães, foi desenvolvido um programa especial de pilates para quem deseja ter uma gravidez sadia e tranquila, desde as primeiras semanas até a recuperação pós-parto.

As mulheres que praticam pilates durante os meses de gestação apresentam menos desconforto, fadiga e falta de ar. O método pode promover boa postura, ajudar na mecânica corporal, diminuir a dor, principalmente na região lombar da coluna, e o risco de incontinência urinária, promover bem estar para a mãe e o bebê e minimizar o risco de perda óssea.

A combinação dos exercícios é adaptada de acordo com as limitações e o perfil de cada pessoa. Os professores são orientados a dar uma atenção especial aos movimentos que envolvem os músculos do assoalho pélvico, que durante esse período

ficam bem mais sensíveis e

propensos à riqueza. Mas eles não podem deixar de ser trabalhados, uma vez que desempenham importante papel durante o parto natural e também no processo de recuperação da gestante.

Aula

Os exercícios buscam a interação entre o corpo e a mente. Os de relaxamento e consciência corporal, por exemplo, preparam a grávida para o momento do parto e têm por objetivo estreitar a relação da mãe com o bebê. Os exercícios, de forma geral, fortalecem a região abdominal, os músculos da coluna e o assoalho pélvico. Portanto, ajudam no equilíbrio muscular e postural, além de diminuir as dores lombares e melhorar o apoio para o útero.

Outra opção são os exercícios para pernas, pés e tornozelos, que diminuem edemas e câimbras. A posição de quatro apoios é ótima alternativa, já que minimiza o estresse sobre os vasos dos membros inferiores. As aulas de pilates têm duração de uma hora e o ideal é que sejam feitas,

pelo mesmo, duas vezes por semana.

A prática pode ser mantida até poucos dias antes do parto, dependendo das condições físicas de cada uma. Porém, em casos de descolamento prematuro da placenta, sangramentos constantes e doenças cardíacas a atividade não é recomendada.

Quando praticar:

A partir das primeiras semanas de gestação. No momento, é fundamental, antes de começar, receber orientações médicas. Em alguns casos é preferível optar pelo início dos exercícios após o terceiro mês, onde o risco de aborto espontâneo é menor.

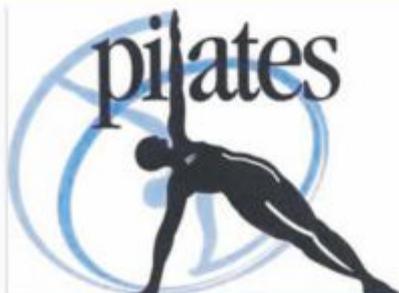
Exercícios para Grávidas

Para iniciar qualquer programa de exercícios, as grávidas devem primeiramente passar por uma avaliação minuciosa e receber a aprovação de seu médico. Em alguns casos o exercício está estritamente proibido, já em outros, deve-se ter cautela, mas não há impedimento para prática.



Dr^a Dayana de Araújo Paula – 23191 –LTF
Contatos: Tel.: (024) 2271-1904 / (024) 81151138 / (024) 81827206 -Dayana_depaula@hotmail.com
Rua Capitão Estevão Aguiar – Loja 01 – Em Cima da quitanda do Alex - Centro – Sapucaia – RJ – CEP: 25880-000

Studio Pilatestética e Fisioterapia



Dr^a Dayana de A. Paula
Fisioterapeuta e
Instrutora do método



O Poder Executivo e a sociedade democrática

Por Carlos Willian Lara de Azevedo*

O Iluminismo foi o movimento intelectual que contribuiu muito para a concepção política da atualidade. O Brasil, após Proclamação da República com a Constituição de 1891, passou do regime monárquico para o republicano e desde então estamos construindo em nossa nação um processo democrático. O Poder Executivo, um dos três, criados por Montesquieu, está atrelado à Democracia e sem ele as leis ficariam distantes de serem adimplidas.

As forças políticas do Brasil no final do século XIX estavam insatisfeitas com o regime monárquico e passaram a lutar pela República que já estava instalada na maioria dos países latino-americanos. No Século das Luzes, Jean Jacques Rousseau definiu República como um "regime do povo, pelo povo e para o povo".

O Brasil é um país que possui uma democracia representativa. O povo tem o direito e o dever de votar. Os políticos que estão no poder representam a sociedade como um todo e são responsáveis pelo bem-estar da população. Essa República democrática em que vivemos vem da Antiguidade como herança dos gregos e dos romanos e deve ser entendida como um processo sempre em construção.

Esse ano, passamos pela principal festa da democracia, que foram as Eleições. Em Sapucaia, a população deixou para a história a primeira reeleição de um prefeito. Anderson Zanon, representante do povo no executivo municipal, foi reeleito em um processo limpo, mas conturbado. Na galeria de prefeitos do nosso Município, faz-se importante destacar Zanon, uma vez que este realizou o melhor governo já existente em nossa cidade.

Portanto, podemos perceber que estamos construindo de fato a democracia brasileira e que a república é uma conquista a qual deve ser olhada com mais atenção pelo povo. E entendemos também, que a partir da legitimidade da democracia, a maioria da população sapucaense optou pela continuidade e todos estão ansiosos para um crescimento significativo nos próximos anos.



- 01 – João Telles Cunha Câmara
- 02 – Maximino José de Araújo
- 03 – Arthur Marques Carvalho
- 04 – Jocelino Lengruber Portugal
- 05 – João Batista Menezes
- 06 – João Gomes da Silva Filho
- 07 – João Gerarque Murta
- 08 – Arlindo Carvalho
- 09 – José Gualberto Cruz Alves
- 10 – Paulino Fernandes Silva
- 11 – Pedro Silva Fernandes
- 12 – Angelo Silva Matos Junior
- 13 – Álvaro Fernandes Silva Neto
- 14 – João Gonçalves

Eleições Diretas

- 15 – Carmélio Souza Raposo 18/10/1947 a 30/01/1951
- 16 – Olympio C. Silveira Filho 31/01/1951 a 30/01/1955
- 17 – Dario de Souza Raposo 31/05/1955 a 29/06/1958
- 18 – Manoel Vieira Muniz 30/06/1958 a 30/01/1959
- 19 – Olympio C. Silveira Filho 31/01/1959 a 06/09/1962
- 20 – Sebastião Almeida Cordeiro 07/09/1962 a 30/01/1963
- 21 – José Wantuil de Freitas 30/01/1963 a 30/01/1967
- 22 – Renato de Castro Santos 31/01/1967 a 30/01/1971
- 23 – Luiz José Daflon Gomes 31/01/1971 a 30/01/1973
- 24 – Edson Rampini de Souza 31/01/1973 a 30/01/1977
- 25 – Osmar Vieira 31/01/1977 a 30/01/1983
- 26 – Moysés Coutinho 31/01/1983 a 31/12/1988
- 27 – Osmar Vieira 01/01/1989 a 31/12/1992
- 28 – Francisco de Paula Orichio 01/01/1993 a 31/12/1996
- 29 – Moysés Coutinho 01/01/1997 a 31/12/2000
- 30 – Francisco de Paula Orichio 01/01/2001 a 31/12/2004
- 31 – Moysés Coutinho 01/01/2005 a 31/12/2008
- 32 – Anderson Bárcia Zanon 01/01/2009 a 31/12/2012
- 33 – Anderson Bárcia Zanon 01/01/2013 a 31/12/2016

*Professor de História da rede estadual, municipal e privada de ensino em Sapucaia e Especialista em Educação Empreendedora (UFSJ) e História (FEAP).

Entrevista com o PREFEITO REELEITO ANDERSON ZANON

Sindiciei Baião/Mult Mix

Anderson, como você vê a campanha eleitoral de 2012?

Foi uma campanha muito bonita, vitoriosa, que representou, emblematicamente, a união de dois grupos políticos até então antagônicos no município. E o principal foi que o povo reconheceu o trabalho que fiz em quatro anos na prefeitura e me deu a honra de ser o primeiro prefeito reeleito da história de Sapucaia. O ponto negativo foi a traição por parte de algumas pessoas que eu ajudei tanto. Mas, infelizmente, alguns seres humanos são mesmo assim. Azar deles.

E o período pós-campanha?

A marca desse período foi a perseguição que eu sofri por parte de alguns membros da Câmara dos Vereadores, descontentes porque eu ganhei e a maioria deles foi derrotada nas urnas no dia 07. Certamente, ninguém na história de Sapucaia foi tão perseguido como eu fui nesse período. Votaram meu afastamento inútil, abriram uma CPI esdrúxula e sem motivo, votaram uma “casasão” feita às pressas e totalmente ilegal e reprovaram minhas contas de 2010 e 2011, que haviam sido aprovadas pelo Tribunal de Contas. Só que tudo isso será anulado pela justiça, porque foi feito de forma absolutamente ilegal. Mera perseguição política! Nesse período, os vereadores deixaram de votar projetos importantes e o município perdeu muitos recursos por culpa deles, como os que conseguimos com Furnas para a urbanização das 50 casas em Anta, que tivemos que devolver! Mas o povo mostrou de que lado está – eu ganhei a reeleição e eles, quase todos, perderam!

E os planos para o futuro?

Estamos muito motivados para fazer um governo ainda melhor do que o primeiro. Já estou intensificando os contatos no Rio de Janeiro e em Brasília, com o objetivo de terminar os projetos que estão em andamento, como a usina de asfalto, a estrada de Aparecida, a quadra de São João e o hospital, e conseguir mais outros benefícios. Tenho a certeza de que Sapucaia tem muito a ganhar, e grandes coisas acontecerão no município nos próximos quatro anos – obras importantes serão feitas, novas realizações vão acontecer, mais empresas virão para cá e vamos manter os bons trabalhos que fizemos, como na assistência social, nas estradas rurais, na educação e na saúde.



Prefeito Anderson Zanon e sua filha Sara Zanon

Fale um pouco das parcerias políticas.

Essas são fundamentais para o sucesso do governo. No plano externo, o governador Sérgio Cabral, grande amigo meu e de Sapucaia, vai continuar nos ajudando muito, assim como os secretários de Estado, deputados estaduais e federais e os senadores Dornelles e Lindbergh. No plano interno, a participação efetiva do vice-prefeito Fabiano Teixeira vai somar bastante para o bom andamento do governo e a nova Câmara de Vereadores, com certeza, será nossa grande parceira na construção de um município melhor para todos.

O que vai mudar de um governo para o outro?

Ainda é cedo para dizer e para falar em nomes, porque as mudanças serão feitas com muito critério, mas será efetivamente um novo gover-

no. Algumas pessoas continuarão, outras virão para se somar à equipe e aperfeiçoá-la ainda mais. Aprendi bastante nesses quatro anos e, com toda a certeza, minha postura será muito diferente nos próximos quatro. Podem esperar um Anderson Zanon menos conciliador e mais gerente, menos “político” e mais executivo. Vou cobrar muito da equipe a obtenção de resultados concretos – quem permanecer no governo vai ter que ser por seus méritos e não só porque teria votado em nós. E quem não for absolutamente fiel e comprometido pode procurar outro emprego!

Para encerrar, o que tem a dizer ao povo de Sapucaia?

Muito obrigado! Obrigado pelo carinho, pelos votos, pela solidariedade nos momentos difíceis e pela confiança em nós depositada. Podem ter certeza de que vamos trabalhar muito para fazer um governo ainda melhor do que o primeiro. Obrigado especial aos meus amigos, aos colaboradores e, principalmente, à minha família, sempre do meu lado em todos os momentos – nos bons e, principalmente, nos ruins! E um feliz 2013 para todos!

A Pastoral do NEGRO



RMM - Revista Mult Mix
PN - Professor Noel

No dia 20 de novembro, comemoramos o Dia Nacional da Consciência Negra no Brasil, sobre essa reflexão, a inserção do negro na sociedade brasileira, a Revista Mult Mix teve o privilégio de entrevistar Noel dos Santos, representando a Pastoral do Negro em Sapucaia e nos contou um pouco mais com é a Pastoral na Matriz de Santo Antônio.. Noel, como é conhecido, é professor de Língua Portuguesa e Produção de Texto. Professor graduado: Língua Portuguesa na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras “Prof. Nair Fortes Abu-Merhy”; fez Gestão Escolar na Universidade Castelo Branco e Teologia na PUC – RJ.

RMM - O que é ser negro, hoje, em Sapucaia?

PN - Eu sou fruto da escola pública que naquela época não tinha tanto incentivo quanto hoje.

Atualmente, com o apoio do governo federal, as oportunidades estão por aí, cabe a cada um de nós arrebrandarmos as correntes e ir à luta.

RMM - Conte um pouco sobre a Pastoral do Negro em Sapucaia?

PN - Como foi dito na revista do ano passado, tudo começou há 29 anos atrás, com apoio incondicional do Pr. Medoro, da saudosa Magrécia e da Prof. Rosângela Lourenço. E durante esta caminhada, a Pastoral do Negro vem celebrando e agradecendo a

Deus pela oportunidade, e a todos os párocos que por aqui passaram. Foi uma grande conquista e um imenso prazer celebrarmos o dia 20 de novembro, “Dia da Consciência Negra e do Líder Zumbi dos Palmares” em nossa paróquia.

RMM - A Pastoral é um movimento?

PN - Não é movimento. Somos negros, católicos, que além da Pastoral, assumimos outros ministérios na igreja.

RMM - Como funciona a Pastoral do Negro em Sapucaia?

PN - Bem, as reuniões acontecem toda última sexta-feira de cada mês, no Salão Paroquial, para reflexão

e oração. E todo nosso encontro é fundamentado à luz do Evangelho.

RMM - Deixe uma mensagem para os sapucaenses.

PN - Deixo para os meus irmãos sapucaenses um grande axé! Amo a minha cidade de coração e não saberia viver longe dela. Aqui, conquistei muitos amigos e todos eles sabem que sempre serão lembrados nas minhas orações. Aproveito a oportunidade para agradecer a oportunidade aos diretores da Revista Multmix, desejando a todos um bom Natal!

Você precisa saber...

- Os escravos negros pertenciam a diferentes nações africanas, mas todos chegavam ao Brasil como negros da Guiné. Recebiam esse nome porque os traficantes de escravos chamavam de Guiné a costa ocidental da África, de onde saíam os navios negreiros.

- Os navios negreiros transportavam entre 100 e 600 escravos por viagem. Homens, mulheres e crianças eram amontoados nos porões das embarcações. Assustados e com muita saudade de casa, muitos morriam durante a viagem.

- Entre os séculos 16 e 17, nos engenhos de açúcar, os negros trabalhavam de sol a sol, comiam mal, eram castigados e morriam muito cedo, sendo logo substituídos por outros escravos. Aqueles que sobreviviam já eram considerados velhos por volta dos 35 anos.

- No século 18, a descoberta de ouro em Minas Gerais estimulou ainda mais o tráfico de negros para o Brasil. Todo o trabalho das minas era feito por eles.

- Até a Abolição da Escravatura, em 1888, os escravos também trabalharam nas fazendas de café do Rio de Janeiro e de São Paulo e foram a principal mão-de-obra nas fazendas de gado. Além disso, eles faziam todos os trabalhos domésticos, eram sapateiros, ferreiros ou vendedores ambulantes.

- Durante a escravidão, os africanos reuniam-se em roda para cantar e dançar depois do trabalho. Batiam palmas e tocavam instrumentos de percussão. Aos poucos, a sociedade brasileira assimilou o ritmo dos negros. Por isso se diz que a música popular brasileira nasceu na África.

- A influência africana também aparece em nossos cultos religiosos. O candomblé, por exemplo, cultua os orixás, que representam diversas forças da natureza e podem simbolizar os ventos (lansã) ou a água doce (Oxum), por exemplo.

- Como na época da escravidão, os negros não podiam manifestar sua religião, eles passaram a louvar santos católicos. Assim, Santa Bárbara representava lansã. Essa união de cultos chama-se sincretismo religioso.

- A feijoada, originalmente, era uma comida dos escravos negros. Outras delícias trazidas do continente africano são o acarajé, a o caruru e o vatapá, pratos bem comuns na Bahia.

- A capoeira é uma mistura de várias tradições, principalmente de antigas danças dos povos de Angola. Ela foi usada como uma forma de luta por escravos libertos e chegou até a ser proibida, mas depois acabou virando um jogo com coreografia.



paropas

Rede Sudeste
MÓVEIS & ELETROS

O melhor preço em móveis do Brasil!

**EM NOVO
ENDEREÇO**



RUA MARECHAL FLORIANO PEIXOTO, 117 - CENTRO - SAPUCAIA - RJ (EM FRENTE A CRECHE)





E quando sobe a cabeça o **PODER.**

...SÓ CONHECEMOS O SOLDADO QUANDO ELE VIRA TENENTE...

Por Sindiclei Baião

“Quer conhecer o verdadeiro caráter de uma pessoa, dê o poder a ela”. Infelizmente este provérbio reflete esta realidade. É um perigo iminente quando algumas pessoas chegam ao topo de uma hierarquia. Os fracos e os sem personalidades são corrompidos facilmente por não terem dignidade, se deixam levar pelo sistema.

Quando uma pessoa conquista o poder, dá-se início a um reinado da solidão e de autoritarismo. Em toda administração há aqueles que pensam que o poder é eterno, e começam a pisar nas pessoas, se achando soberanos (superiores), mesmo sabendo que tudo pode mudar, e que pouco tempo atrás ocupavam menores cargos. As coisas pioram quando elas não querem deixar o poder, e fazem de tudo para se manter.

Isso já não é mais novidade, uma vez que você tem o "poder" você pode passar a ver as coisas de forma diferente. Sabemos que tudo neste mundo é relativo, não dá para generalizar coisa alguma. Jesus de Nazaré e Martin Luther King (não foram políticos, mas extremamente poderosos pela influência que exerceram), e Gandhi (estadista que marcou a história do seu país milenar), estes sim, foram humildes não se corromperam. Lembrem-se das tentações de Jesus no deserto? O poder dita a regra de vida dos medíocres e pobres de conduta. Faz com que

pessoas estufem o peito como soberanos e que se achem no direito de ditar a vida dos outros da forma que bem entenderem. Existe uma máxima também que é análoga a este tipo de pessoa: “O dinheiro muda as pessoas”. Pura mentira esta afirmação! O dinheiro não muda ninguém, ele apenas retira a máscara dos fracos, mostra a face daqueles que sempre sonharam em fazer algo (bom ou mal), apenas não fizeram por falta dos recursos financeiros. Com o dinheiro agora é possível demonstrarem quem são de verdade e do que são capazes.

Como disse o saudoso político Ulysses Guimarães, “Não é o poder que corrompe o homem; o homem é que corrompe o poder”.

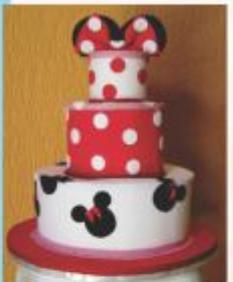
Analise a seguinte afirmação: “Não é o poder que corrompe o homem; o homem é que corrompe o poder (Ulysses Guimarães)”. Onde está o cerne (o ponto mais importante) deste mal? Quantas faces possuem um homem cego por poder? Do que ele será capaz para chegar lá?



Adolf Hitler foi um líder político alemão que nasceu a 20 de Abril de 1889, na cidade austríaca de Braunau, filho de Alois Hitler e Klara Pözl. Foi o responsável por um dos maiores genocídios da História, liderou a 2.ª Guerra Mundial entre 1939-1945 e também o extermínio de cerca de 6 milhões de judeus. Em 1908 mudou-se para Viena, onde o sonho de se tornar pintor foi vetado, pois não conseguiu ingressar na Academia de Belas-Artes. Em 1913, muda-se para Munique, Alemanha, fugindo do alistamento no Exército de seu país. Com o início da 1.ª Guerra Mundial, em 1914, alista-se no Exército alemão como voluntário. Foi ferido em combate, por essa razão recebeu a condecoração da Cruz de Ferro. Em 1919, filiou-se no Partido Nacional-Socialista dos Trabalhadores Alemães e é apelidado de “nazi”. Hitler foi preso após uma tentativa de golpe de Estado em 1923. Seu principal objetivo era construir um novo Estado que fosse capaz de promover a economia Alemã, libertando-a do Tratado de Versalhes. Assume o poder como chanceler em 1933 e aproveitou para banir os partidos políticos, prendeu os seus opositores, reintroduziu o serviço militar obrigatório e deu início à expansão militar. Invadiu a Polónia em 1939, provocando dessa forma a 2.ª Guerra Mundial. Mandou vários milhões de judeus para os campos de concentração e conquistou vários países da Europa. Foi derrotado, em Abril de 1945, pelas tropas soviéticas. Suicidou-se no seu bunker.

Faz de conta festa!!!

- ✓ Decoração de festa infantil
- ✓ Bolos cenográficos
- ✓ Ornamentação com balões



(24) 81181898
81196556
22712204



Jaqueline Pacheco



É HORA DE NEGOCIAR

A MESADA

Revista Mult Mix

A solução que muitos pais têm encontrado para evitar os eternos pedidos de dinheiro dos filhos é a mesada. No entanto, apesar de parecer uma boa solução, os pais têm dúvidas sobre como proceder ao instituir a mesada e se ela realmente produz os benefícios que promete. Do ponto de vista dos filhos, a mesada representa uma espécie de "independência econômica".

Isso não significa que ela deva suprir todas as necessidades da criança e do adolescente, mas, sim, permitir que eles passem a administrar uma determinada quantia e, com isso, não precisem pedir dinheiro para todo e qualquer gasto. Além disso, eles podem fazer alguma economia e planejar gastos maiores a longo prazo. Os benefícios disso são inegáveis: além de desenvolver o senso de responsabilidade, a administração de uma mesada pode ensinar o quanto pode ser difícil fazer o dinheiro render quando não se tem controle sobre os próprios impulsos de consumo. Porém, tudo isso só acontece quando são tomados alguns cuidados. Vejamos alguns deles: Evite:

Dar mesada para crianças muito pequenas. Como elas não compreendem muito bem o valor das coisas, podem gastar tudo de uma única vez e acabar pedindo mais dinheiro para os pais, sem que a lição lhes traga qualquer ensinamento. O ideal é que a mesada seja dada a crianças que já tenham noção do valor do dinheiro e das coisas que querem comprar e saibam fazer cálculos simples, como o valor de um troco a receber, a fim de que não sejam enganadas por qualquer vendedor mal-intencionado.

Estabelecer um valor muito alto ou muito baixo para a mesada. Uma criança ou adolescente com muito dinheiro podem se ver estimulados a um consumismo excessivo, às vezes fora do padrão econômico da família; por outro lado, um valor irrisório pode fazer com que o filho não se sinta capaz de administrar o próprio dinheiro, não por falta sua, mas porque o dinheiro não é suficiente para cobrir os seus gastos.

Complementar com frequência a falta de dinheiro ocasionada pela má administração da mesada. Muitas crianças e adolescentes gastam além da conta e passam a recorrer sistematicamente aos pais para conseguir mais dinheiro. Se os pais cedem aos pedidos, o filho não aprende a controlar os impulsos e cria a ilusão de que pode gastar sem limites. Quando isso acontece, a mesada perde a sua função.

Vincular o recebimento da mesada ao desempenho escolar. Nunca se deve ensinar uma criança ou adolescente a estudar para receber prêmios financeiros. O estudo é uma tarefa a que os filhos devem se dedicar pela importância que tem em suas vidas. Se a pessoa estuda apenas para garantir a mesada no final do mês, sente-se desobrigada disso se, por algum motivo, a família deixa de ter condições de dá-la.

Procure:

Estabelecer o valor da mesada juntamente com seu filho, deixando claro quais as despesas que o dinheiro deve cobrir e quais serão pagas pelos pais. Por exemplo: a família pode estabelecer que a mesada deve cobrir o transporte, o lanche e eventuais passeios com os amigos, ficando a cargo dos pais o pagamento das mensalidades da escola e passeios realizados em família. Se os pais quiserem que o filho aprenda a economizar, é importante que haja alguma folga monetária para isso, por menor que seja. Exigir economia de uma criança ou adolescente com orçamento apertadíssimo pode gerar brigas sem sentido.

Analisar qual a periodicidade mais adequada para o recebimento da mesada.

Crianças mais novas, em geral, têm mais dificuldade em fazer planejamentos a longo prazo e, portanto, em administrar seu dinheiro por um período longo.

Nesses casos, é mais recomendável que o dinheiro seja dado semanalmente ou a cada quinze dias. Isso ajuda a criança a desenvolver gradualmente maior controle sobre seus gastos.

Negociar aumentos e complementações. Sempre que o filho pedir um aumento de mesada, é importante que os pais sentem com ele e analisem o motivo do pedido.

Que gastos aumentaram? Por que há necessidade maior de dinheiro nesse momento?

Caso o filho peça um complemento porque o dinheiro acabou, é necessário que se verifique que gastos fizeram com que o dinheiro terminasse antes do planejado.

Se houver um bom motivo, como a necessidade de pagar uma despesa não planejada, não há problema algum na complementação. Se, no entanto, a falta de dinheiro ocorrer por excesso de gastos desnecessários, é mais saudável que a criança ou o adolescente sinta as conseqüências de seus exageros.

Valorizar a boa administração do dinheiro. O filho deve sentir que os pais estão atentos para a forma como ele gasta o seu dinheiro e que eles apóiam o seu esforço para gastar dentro de suas possibilidades.

A experiência de administrar o próprio dinheiro ensinará mais à criança e ao jovem do que vários sermões a respeito do assunto. É por isso que a mesada pode ser uma ótima oportunidade de aprendizado para toda a família, até mesmo para os pais: não é só a responsabilidade do filho que será desenvolvida, mas também a confiança dos pais no bom senso e na capacidade de controle dele.

Periodicidade da Mesada

Idade

Até 5 anos



Eventual

6 – 8 anos



Semanal

9 – 11 anos



Quinzenal



Foto: Annie Andre

Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA

Av. Paulino Fernandes e Silva, 441
Jamapará - Sapucaia - RJ / CEP: 25.887-000

TELEFONES: (32) 3462-8923 - 3462-8058
E-MAIL: imaj@hotmmail.com

Av. Paulino Fernandes e Silva - 403/A
Jamapará - Sapucaia - RJ
Tel.: (32) 3462 - 6497
E-mail: produtosbigu@hotmail.com

Drogaria União
Desde 1996

Tel.(24)
22721077
drog.uniao@yahoo.com.br
R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ

Farmácia Unida
Desde 2003

Tel.(24)
22711179
farmaciaunida@bol.com.br
R. Raphael Langoni, 105 - Sapucaia/RJ

MEDICAMENTOS GÊNERICOS COM DESCONTOS ESPECIAIS

Tresauto
Perfeito para a sua vida

Veículos novos e Semi-novos
Consórcio Volkswagen

Av. Paulino Fernandes da Silva, 157-B
Jamapará - Sapucaia - RJ

PABX: (32) 3462-6060
E-mail: jamapara@tresauto.com.br

Dr. Lucas S. C. Carvalho
CRO/RJ 29822

Odontologia Especializada

- Especialista em Ortodontia.
- Mestrado em Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial.
- Pós-Graduação em Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial- Universidade de Malmö-Suécia.
- Professor em Disfunção Temporomandibular e Ortodontia

Rua Papa João XXIII, 29 - Centro - Sapucaia-RJ
site: www.dr.lucascarvalho.com.br

2271-1993

VA VIDATIVA ACADEMIA

Aulas de musculação, jump, ginástica localizada e power mix.
Agora com mais uma novidade: aulas de kickboxing.

Rua Maurício de Abreu, 157, cobertura - centro - Sapucaia - Contato: academia.vidativa@yahoo.com.br

GRUPO e!mac

Churrascaria
Restaurante
Lanchonete
Abastecimento
Loja de Conveniência

MEGA Grill

Tel.: (32)
3462-9476

O Ponto de Encontro da Família da Região Centro-sul e Zona da Mata.
Rod. BR 116 c/ 393 Trevo Teresópolis - Jamapará - RJ

+ de 12 anos



Periodicidade

Mensal

*O melhor de tudo. Natal quer dizer
um espírito de amor, um tempo quando o
amor de Deus e o amor dos seres humanos
deveriam prevalecer acima de todo o ódio e amargura,
um tempo em que nossos pensamentos, ações, e o
espírito de nossas vidas manifestam
a presença de Deus.*



**SABOR do
VERAO**

Rua Maurício de Abreu, 204 - Centro - Sapucaia/RJ
(24) 22713348 (Tomás Baião)

**VENHA SER NOSSO
VENDEDOR**

Ciumentas de plantão

Há quem diga que um pouquinho de ciúme não faz mal a ninguém.

Alguns até afirmam que ele apimenta um relacionamento.

O problema é quando o "pouquinho" perde a medida e vira uma rotina no namoro, casamento, família e até mesmo nas amizades, fazendo com que as pessoas envolvidas sofram por causa disso.

O CIÚME

faz parte de todo relacionamento amoroso.

No entanto, quando esse sentimento vira obsessivo, pode se transformar em uma doença. Saiba que apesar do ciúme parecer um grande problema, na dose certa, pode ser algo positivo para o casal. Pequenas pitadas são normais para uma relação, já que quem ama cuida de seu parceiro.

Mas, o ciúme pode deixar de ser benéfico quando a mulher exagera na dose. A maior prova do excesso de ciúme é quando aponta para algo que não vai bem na relação

amorosa. O estado patológico associa uma diversidade de emoções, como depressão, ansiedade, raiva, vergonha, insegurança, culpa e até vingança. A mulher começa a perseguir o seu amado para verificar aonde vai, vasculha as redes sociais para encontrar "cutucadas" a mais, além de mexer no celular para ver quem telefonou. Ou seja, o ciúme torna-se algo doentio e pode até prejudicar o relacionamento. Portanto ciumentas de plantão, confira sete atitudes para acabar com o problema e salve a sua relação:

- 1 Saia mais com suas amigas e entretenha-se com outras pessoas além de seu amado.
- 2 Converse com o seu parceiro e o escute. Exponha os seus pensamentos sem receio de demonstrar suas inseguranças.
- 3 Reflita bem antes de jogar todas as suas frustrações no parceiro. Com os nervos à flor da pele é muito fácil ultrapassar os limites e fazer ou dizer algo que você pode se arrepender depois, quando estiver com a cabeça fria.
- 4 Permita que o seu companheiro tenha uma vida social saudável.
- 5 Procure fazer uma nova atividade, seja um esporte, curso, trabalho manual ou voluntário.
- 6 Mantenha-se calma e tranquila. Para isso, pratique alguma atividade relaxante ou até uma meditação.
- 7 Aumente a sua baixa autoestima com suas roupas sensuais e discretas ao mesmo tempo, maquiagem e muita atitude! Quando a mulher se sente bem, ela fica menos insegura.



YANETour

viagens e turismo

yanetourviagens@gmail.com

CADASTUR 19 038515 10 0001-0

Representamos as melhores
operadoras do Brasil

Compra de passagem

Pacotes de viagem para lazer,
lua de mel e trabalho

Vantagens de viajar com a

YANETour
viagens e turismo

- você paga o mesmo preço que pagaria comprando diretamente com as CIA aéreas, viagens e hotéis;
- Montamos para você o pacote.
- Reservamos tudo o que é necessário para sua viagem.

VOCÊ TEM UM MUNDO A SER DESCOBERTO

SUGESTÕES DE VIAGENS

RIO DE JANEIRO (FOGOS DE COPACABANA) - RESTAURANTE COM BEBIDAS LIBERADAS, CEIA E MUSICA AO VIVO
5X R\$ 88,00 ÔNIBUS DE TURISMO INCLUSO

JANEIRO 2013

CIDADES HISTÓRICAS DE MINAS SAÍDA 03/01 A PARTIR **5X R\$170,00**

04 DIAS/03 NOITES/ 4 REFEIÇÕES

GUARAPARI SAÍDA 16 E 23 /01 - 05 DIAS/03 NOITES/ 04 REFEIÇÕES

A PARTIR **5X R\$ 150,00**

HOPI HARI/ ZOO SAFARI/WEN'T WILD

04 DIAS/03 NOITES/ 02 REFEIÇÕES **5X R\$ 154,00**

FEVEREIRO(CARNAVAL)

JOÃO PESSOA (AÉREO) 6 DIAS ENTRADA DE **R\$ 374,00 + 9X R\$ 166,00** POR PESSOA

8 DIAS ENTRADA DE **R\$ 457,00 + 9x R\$ 202,00** POR PESSOA

SANTANA DO DESERTO- MG (PACOTE EM CONSTRUÇÃO)

SEMANA SANTA - PASSEIO DE TREM, BH A VITÓRIA, RETORNANDO PELO LITORAL CAPIXABA(PACOTE EM CONSTRUÇÃO)

OBS: TODAS AS VIAGENS COM PREÇOS ACIMA ESTÃO SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.
CONFIRMAÇÃO NA RESERVA.

YANETour
viagens e turismo
yanetourviagens@gmail.com



Faça nos uma visita. Endereço: Rafael Langoni , 55, centro de Sapucaia - RJ
Tel.: (24) 2271-1601/81275630/92790375 - E-mail: yanetourviagens@gmail.com - Contato: Slane Ribeiro

Ensaio Fotográfico

Gislaucia Baiao
Marciel Pires
Jorge Oliveira
Sindiclei Baiao

PRODUTORA VISUAL EXECUTIVA
PRODUÇÃO E MAQUIAGEM
PRODUÇÃO E MAQUIAGEM
FOTOGRAFO

Nome: **Gislaiane Silva de Oliveira**

Data de nascimento: **23/07/1993**

Sigla: **Leão**

Apelido: **Gih ou Gigi**

O que mais gosta em seu corpo: **Bumbum**

O que mais gosta em uma pessoa: **Sinceridade**

O que não tolera em uma pessoa: **Falsidade e pessoas invejosas**

Mulher bonita: **Camila Pitanga**

Homem bonito: **Caio Castro**

Uma dica pra te conquistar: **Ter atitude, personalidade e carisma**

Perfume: **Eau de Parfum Essencial Natura**

Sorriso: **Pagode**

Filme: **O Curioso caso de Benjamin Button**

Prato predileto: **Estrogonofe**

Não vivo sem: **Minha irmã**

Uma frase: **Que o sol brilhe para todos principalmente para mim...**



Na edição deste mês a equipe da Revista Mult Mix resolveu fazer um ensaio diferente. Escolhemos o tema: Gabriela, Cravo e Canela, baseado no romance do escritor brasileiro Jorge Amado, e que foi adaptado para TV. Após o tema, a etapa seguinte era a escolha da modelo. A Redação da Revista recebe muitas fotos... Garotas lindas que gostariam de ser fotografadas. Mas o que precisávamos era uma pele morena, bem brasileira foi então que escolhemos Gislaiane, pele cor de jambo e sorriso cativante; depois de várias reuniões sabíamos que a escolha tinha sido perfeita. Para as fotos escolhemos dois locais: A Praia das Pedrinhas, localizada em Sapucaia de Minas - para a primeira sessão - e o prédio da Prefeitura de Sapucaia/RJ para a segunda sessão. A produção e maquiagem ficaram a cargo de Marciel Pires e Jorge Oliveira. As fotos foram feitas pelo fotógrafo Sindiclei Baiao, e o resultado você confere.



2001 foi o ano em que Marciel Pires, ator e assistente de direção do Grupo Luz, se reúne com Jorge Oliveira, ator e contrarregra do grupo Luz para a montagem de “Amigas”, peça que deu origem a Cia de Teatro Millenium. A Cia desde então desenvolveu diversos trabalhos nas mais variadas vertentes artísticas, além dos trabalhos voltados para a área social.

Ao longo de nove anos a Cia de teatro Millenium conquistou respeito e credibilidade por seu trabalho desenvolvido em Sapucaia e região. Mas com a necessidade de expansão e ampliação do desenvolvimento artístico de nosso município, e sua profissionalização em 2011, foi dado o primeiro passo para essa transformação, e a Cia de teatro Millenium transformou-se em Teatralha Cia de Teatro, com a montagem do espetáculo Roleta Russa. O nome Teatralha é uma homenagem ao grupo que marcou a nova era teatral sapucaense iniciada em 1998. A necessidade de um espaço físico onde pudéssemos desenvolver aprimorar, despertar e capacitar jovens e adultos de nosso município nas

diferentes vertentes artísticas fez com que mais um passo fosse dado em 2012, ano em que a Cia adquire um espaço fixo, chamado Teatralha Núcleo de Artes. Voltado para o desenvolvimento das mais variadas expressões Artísticas e sede da Teatralha Pesquisa de Movimento, Cia de dança e expressão Corporal e a Teatralha Cia de Teatro. A Teatralha Núcleo Artístico é um espaço idealizado pela Teatralha Cia de Teatro, onde serão desenvolvidas oficinas, integrando diferentes expressões artísticas, tais como Dança, teatro, Artes Plásticas entre outras, situada à Rua Maurício de Abreu nº 121, 2º andar- loja 2. Conta com qualidade nos profissionais e estrutura para a realizações de seus trabalhos.

Fotos: Sindiclei Baião (Mult Mix) | Atores/bailarinos contemporâneos (Teatralha Núcleo de Movimento): Thaísa Vicheti, Carolaine Miranda, Daiane Machado Paulo Felicíssimo, Stefani Barbosa, Flávia Rocha e Juliana Santos.

Presentes Para Todos os Estilos

Surpreenda durante as festas de final de ano!

Luciana Marques
Consultora Independente
(24) 92721342





As quantas não se fala sobre o fim dos tempos, uma data definida para acontecimentos aleatórios que fariam a extinção ou seleção da raça humana. São tantas as teorias sobre o fim que nem podemos calcular. Ao longo do tempo, nosso planeta já esteve tão próximo da extinção na visão das culturas religiosas, das especulações humanas e científicas. Foram tantas doenças, pragas, boatos, etc.

Uma coisa em comum em todos estes estigmas é a relação de acontecimentos resultante de algo ocorrente em outros tempos, uma forma simples de compreendermos o funcionamento da “teoria do Caos de Edward Norton Lorenz”, que como citação usou “O bater de asas de uma borboleta no Brasil provoca um tornado no Texas?”.

Em tese estas variações de acontecimentos resultantes em efeitos imagináveis, podem transformar de modo positivo ou negativo os destinos humanos. Usando também a data do dia 21 de dezembro que marca o fim do calendário Maia, supostamente mais uma data marcada para extinção, monta-se a malha de fundo para a criação do Espetáculo Pulso Caórdico.

Caórdico, como a própria palavra já diz, é uma forma de caos e ordem na medida certa, aplicável em praticamente toda a nossa vida, mas a busca por este equilíbrio e o controle dele ainda esta abaixo da capacidade humana. As questões que o cercam e a complexidade estão

acima da compressão para muitos, já que nossa necessidade de ter o “pulso” controlador das coisas nos impede de perceber estas variações psicológicas e materiais.

Na projeção de todas estas informações o espetáculo discute através das expressões corporais e da dança contemporânea as complexidades humanas a partir de uma diversificada cadeia de aconte-

cimentos. Imaginem se no dia 21 de dezembro de 2012, data das fatídicas modificações humana, uma série de acontecimentos ocorresse ao mesmo tempo em varias partes do mundo resultado talvez das ações provocadas pelo homem no passar dos anos, mas que se unissem em um só dia.

O espetáculos Pulso Caórdico, aborda esses temas a fim de criar a

reformulações do Caórdico, trazendo seus personagens para a busca do equilíbrio das hastes. O processo de construção dos movimentos parte também da teoria do Caos para Caórdico, mas com o pulso do autoconhecimento envolto a conflitos e diversidade.

A teoria também aplicada no corpo resulta

no trabalho de fusão, que requer uma descompactação da imagem e a reprogramação desta, momentos uniformizando e ora desfragmentando-as em um ciclo de buscas. Um espetáculo psicológico e cheio de emaranhados a ser desvendado pelo público, podendo ser claro ou não na visão do espectador, porém sem o compromisso da

forma gratuita de explicação da imagem ou das frases corporais preocupando-se somente com as ênfases psicológicas e materiais das convivências grupais, nos parâmetros de comportamentos humanos.



Compartilhar fotos, dizer o que achou da última festa, convidar alguém para sair, ter um espaço virtual para interagir com os amigos, conhecer novas pessoas, alfinetadas políticas são as principais atividades de quem participa desta Rede Social.

AS REDES SOCIAIS



Ao contrário do que muitos pensam falar de Redes Sociais não necessariamente significa falar de internet, o conceito das redes sociais é algo bem mais antigo que nossa famosa WEB. Redes sociais representam gente, interação social, troca social. Falar do surgimento das redes sociais nos leva ao início da civilização onde o homem se reunia em torno de uma fogueira para compartilhar gostos e interesses.

Provavelmente, neste exato momento muitas pessoas estão gastando seu tempo na internet, utilizando as Redes Sociais. Sem dúvida, isso se tornou inevitável. A comunicação com outras pessoas; o contato com amigos e familiares; uma maior visibilidade e credibilidade de marcas e empresas; ofertas de empregos, isso realmente é uma preciosa vantagem. Mas quando existe a exposição das suas preferências, dos seus costumes, das suas fotos, de suas informações pessoais, a coisa se transforma em uma cruel desvantagem. Havendo ainda a possibilidade de um hacker roubar sua senha e fazendo-se passar por você; de utilizar esse espaço para disseminar vírus ou até mesmo utilizar suas fotos pessoais em sites mal-intencionados.

Com tudo isso, a cada dia, milhares de pessoas passam a fazer parte de uma Rede Social. O Facebook atualmente é a maior, com 750 milhões de usuários. (No Brasil, o website tem mais de 25 milhões de pessoas cadastradas).

Quando foi criado em 2004, nos EUA, o acesso era restrito a universitários norte-americanos. Em setembro de 2006, o Facebook foi aberto para quem quisesse se registrar em qualquer lugar do mundo. Assim a Rede Social chegou ao Brasil.

Há quem diga que a rápida popularização do Facebook no Brasil teve grande influência do Orkut, Rede Social do Google que também teve extraordinário crescimento, no País. Em abril de 2011, o Facebook teve mais acessos do que o Orkut pela primeira vez.

A Rede Social criada por Mark Zuckerberg foi responsável por 6% dos acessos da internet brasileira, contra 2% do Orkut.

Mesmo sendo o país de maior crescimento no Facebook nos últimos meses, o Brasil ainda fica atrás de países como a Indonésia e o México em número de usuários, estes com 37 milhões e 24 milhões de cadastros respectivamente. Os Estados Unidos, país onde foi criado e onde está a sede do Facebook hoje, interliga mais de 150 milhões de pessoas.

Além disso o Facebook tornou-se um dos principais alvos de criminosos cibernéticos. Veja algumas dicas que lhe darão mais segurança.

1. Certifique-se de que você está na página real do Facebook: Para garantir a segurança e privacidade da sua conta no Facebook, não digite uma senha se você não tiver certeza de que é no próprio site do Facebook. Para entrar no site, use o seu próprio link marcado como um favorito ou digite o nome no seu navegador - não seguir os links para Facebook, mesmo se forem provenientes de um amigo. Recomendamos que somente acessem os sites onde você tem uma conta legítima.

2. Estabelecer as configurações de privacidade no modo de segurança: No Facebook, há definições de privacidade que permitem que você controle quem vê o seu perfil e informações pessoais. Você pode escolher, por exemplo, permitir que apenas os 'amigos' vejam suas informações pessoais, mas pode permitir que sua rede e seus amigos possam ver seu perfil. Facebook escolhe automaticamente os parâmetros mais abertos e por isso recomendamos que sempre visite a página "Configurações de privacidade" para fazer as suas próprias configurações sobre o que as pessoas terão permissão para ver.

3. Defina os parâmetros de procura no modo de segurança: Dentro dos parâmetros de pesquisa são as configurações de privacidade do Facebook onde você pode controlar quem pode encontrá-lo. Você pode restringir as configurações de segurança para "apenas amigos", reduzindo a probabilidade de que um criminoso irá encontrá-lo. A desvantagem de uma maior segurança, é claro, aqueles que já não são os seus "amigos" não podem encontrá-lo. Claro, você pode encontrá-los. Você também pode usar essa funcionalidade para controlar o que as pessoas podem ver sobre você, como seu perfil fotográfico, sua lista de amigos e outras características. Além disso, o usuário pode escolher a forma de contatar aqueles que têm encontrado após uma pesquisa. Ao limitar as mensagens que enviou, você pode reduzir a chance de que um ciber-criminoso envie um código malicioso. Existe também um conjunto de listas públicas de resultados de pesquisa para verificar se sua pesquisa está disponível

fora do Facebook. (Por padrão, o Facebook permite pesquisas públicas dos seus membros, que são enviados para um site de busca indexada).

4. Nunca clique em links suspeitos ou desconhecidos: Infelizmente, pessoas podem enviar spam, vírus ou código malicioso inadvertidamente através do Facebook se suas contas estão infectadas. Recomendo que não clique em links ou anexos que não conhece e não clique em qualquer arquivo "Exe." em seu computador, sem saber exatamente o que é ou o que faz.

5. Crie uma senha: Criar uma senha para que a senha do Facebook não esteja relacionada com as senhas para transações financeiras on-line ou sua conta bancária. Por exemplo, não use a mesma senha para o seu e-mail, sua conta bancária através da Internet ou seu Facebook. Se ciber-criminosos descobrirem sua senha, irão testar em suas outras contas. Ao criar uma nova senha, utilize uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos.

6. Faça o download da versão mais recente do navegador: O software da atualização do navegador contém importantes características de segurança e capacidade de proteção. Versões atuais do Firefox e do Internet Explorer (eu utilizo firefox), por exemplo, avisam se está se aproximando de um suspeito phishing site. Aconselho a atualizarem seu navegador para a versão mais recente e patch imediatamente todo o software no seu desktop e plug-ins como o Flash, QuickTime e outros.

7. Apenas faça download das aplicações a partir de fontes confiáveis: Imagine o que aconteceria se um criminoso criasse uma falsa e perigosa aplicação, que foi enviada para os usuários com amigos no Facebook. Estes usuários

enviarão aos seus amigos e assim por diante. Para evitar que isso aconteça, visite o Facebook "Application Settings", onde você pode editar as definições atribuídas a esse pedido. Alguns vírus roubam a lista dos contatos dos usuários para que possam enviar vírus aos "amigos" como se fosse de um amigo. Por isso, é importante que tenha cuidado com todas as aplicações, incluindo os de "amigos". Finalmente, se você não usa o aplicativo, exclua-o.

8. Não divulgue informações pessoais: Nos últimos meses, um comunicado popular chamado "25 coisas sobre você (25 Things About You)", estava circulando no Facebook. "Solicitando aos usuários responder 25 questões sobre eles. Embora este comunicado tenha sido inofensivo, temos que tomar cuidado com qualquer aviso ou pedido de informações pessoais. Os criminosos podem usar as informações pessoais do Facebook como data de nascimento, nomes de animais de estimação, nome de solteiro, nome de escola - violar as contas bancárias e muitos outros recursos on-line".

9. Se você acreditar que sua conta no Facebook está comprometida, altere sua senha: Se você acha que pode ter instalado um aplicativo suspeito, clicado num link malicioso ou se você suspeitar que alguém pode ter entrado em sua conta, altere sua senha imediatamente, notifique o Facebook e execute um anti-malware completo em seu computador.

10. Sempre atualize seu software anti-malware(ou antivírus): Instale e execute o software de segurança atualizado.



Pesquisa indica que redes sociais viciam mais que bebidas

Estudo da Universidade de Chicago diz que usuários preferem checar o Facebook a sexo e bebida. Preferencias pelas redes sociais pode ter uma explicação: é muito mais barato do que comprar cigarros e cerveja.

Acredite se quiser, mas há maiores chances de uma pessoa ser viciada em checar se sua foto postada no Instagram foi um sucesso do que ter uma vontade incontrolável de fazer sexo sem parar. Pois é. Coisas da modernidade. É o que aponta uma pesquisa divulgada pela Universidade de Chicago.

Para chegar nessa triste conclusão, a equipe de pesquisadores distribuiu smartphones para 205 voluntários, com idades entre 15 e 85 anos. A partir disso, entravam em contato, de 30 em 30 minutos, para saber qual eram os principais desejos dos participantes. Após uma semana, a estonteante realidade: os participantes tinham mais vontade de checar suas redes sociais do que fazer qualquer outra coisa. Fumar, beber ou fazer sexo. Nada importava mais.

Os pesquisadores afirmam que a predileção por checar Facebook, Twitter e todos os outros penduricalhos virtuais tem uma explicação: dinheiro. É muito mais barato se viciar em redes sociais do que comprar cigarros e cerveja. É, a coisa está feia mesmo.

Fonte: Inside Network, Alexa.com, <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/brazil>

5 coisas que não se deve falar no Facebook

Nunca fale mal da empresa que trabalha ou do chefe no Facebook

1. Evite falar besteiras para parecer egragado

Empresas de RH têm utilizado o Facebook como parte dos seus processos seletivos. Escrever besteiras nas redes sociais pode acabar com a chance de ser efetivado em alguma empresa. Por isso, use o bom senso e procure utilizar o seu perfil no Facebook como um curriculum vitae.

2. Nunca fale mal da empresa que trabalha ou do chefe

Não gostar do ambiente de trabalho ou do chefe não é nenhum crime, mas escrever nas redes sociais que o "supervisor é um mala", a "empresa é ruim" e "não está com vontade de trabalhar", atrapalha a carreira profissional, ou pior, pode resultar em uma demissão. Lembre-se: apesar de você não ter o chefe ou colegas de trabalho no Facebook, não significa que eles não consigam acessar as informações que você posta sobre o ambiente de trabalho.

3. Não revele seu paradeiro

Evite falar, em tempo real, o que você está fazendo, mesmo que as férias estejam ótimas. Contar onde e com quem você está pode mesmo ser perigoso, já que criminosos podem monitorar o que você divulga nas redes sociais.

4. Evite postar no mural o que deveria ser dito de maneira privada

Algumas pessoas adoram mostrar que são interessantes diante daqueles que as observam. Se você vai dar uma festa e quer convidar alguém, faça-o privadamente. Nem todo mundo precisa conhecer a lista de convidados e os detalhes da festa. Assim, você evita uma grande exposição e possíveis penetras.

5. Procure não queixar-se

Todo mundo tem dias ruins. Mas não é preciso fazer do Facebook um diário com desabafos e queixas. Se tem algo a dizer a alguém, fale pessoalmente, não no mural. Se tudo deu errado, deixe para desabafar com um amigo de forma privada. Não se torne uma pessoa inconveniente ao transformar as tragédias pessoais em públicas.

Jiu-Jítsu em Sapucaia

Por Matheus Baião

Há sete meses foi iniciado em Sapucaia aulas de Jiu-Jítsu com o faixa preto do 1º Dan Leonardo Reis. Leonardo foi aluno do grande mestre Ricardo Delariva.

O mestre Leonardo Reis tem uma academia em Três Rios, e ministra aulas para crianças e adultos a mais de dez anos.

A matriz da Academia Delariva é em Copacabana/RJ, liderada pelo mestre Delariva e agora em Sapucaia dando aos sapucaenses a oportunidade da prática do esporte. A academia de Delariva tem sede em várias cidades no Brasil como: Manaus, Belém, Florianópolis, São Paulo, Rio de Janeiro, Três Rios, Ubatuba. E fora do País: Japão, Coréia, Espanha, Itália, Portugal, Tahiti, Dubai e Israel.

Em Sapucaia já tivemos um campeão de Jiu-Jítsu, Guilherme "Gan Gan", faixa azul no I TR Open.

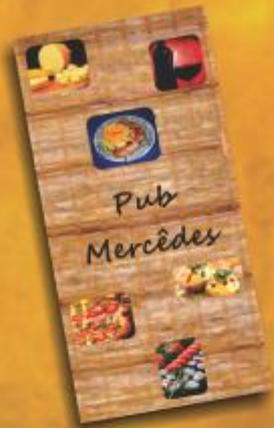


Ousadia Modas

Rua Capitão Estevão de Souza Aguiar, 06
Sapucaia - Centro/RJ

(24) **92574753** | **81564469**





Pub Mercedes

Ao mudar de endereço, o Pub Mercedes proporcionou aos seus clientes um espaço descontraído e agradável. Para um rápido lanche, um almoço, degustar uns petiscos ou saborear uma deliciosa massa.

E com um espaço decorado para você amante de um bom vinho, com uma adega climatizada. A carta de vinho está sendo elaborada, mas já se encontra vinho do novo e do velho mundo e também nacionais.



NOSSO FUNCIONAMENTO

- Segunda a Domingo, Comida à Kilo;
- Quinta a Domingo, à noite;
- O primeiro e o segundo sábado do mês, comida japonesa.

Abra o apetite e venha conferir!

Sexta e sábado tem sugestão do chef.

Não deixe de conferir também a exposição de fotos, intitulado **Saudosa Sapucaia**, que decora algumas das paredes do Pub Mercedes gentilmente cedida por Fernando F. Mazza.



Situado a Rua Maurício de Abreu, 160, em um casarão centenário o qual está muito bem preservado agradando a todos que por lá passam. E por falar em passar pelo Pub Mercedes, alguns ícones conhecidos por nós, já degustaram alguns pratos do nosso cardápio como: David Brasil, Dudu Nobre, Arthur Moreira Lima, José Hugo Celidoneo, Maria Ângela Kurts (crítica gastronômica da Revista Gula) e os nossos clientes sapucaianos e das regiões

circunvizinhas, que tem prestigiado e levado o nome do Pub Mercedes e de Sapucaia para o patamar de circuito gastronômico.

A cozinha fica no comando do Chef Autodidata João Alberto, filho da famosa cozinheira Dona Mercedes, que com simples combinações de temperos e carinho, criava verdadeiras delícias, e como não deveria ser diferente, João, segue o mesmo caminho de sua mãe. Para agregar valor ao seu empreendimento, tem feito cursos nessa área gastronômica e está no segundo módulo de conhecimento e vinhos, ministrado pela ABS (Associação Brasileira de Sommelier). Venha conhecer este novo espaço em Sapucaia. Traga sua família.

Tel.: (24) 22712498 (contato e pedido de agendamento de eventos fechados)

AÇOUGUE

AÇOUGUE **O Prazer de Servir Bem**
 Marcelo / Amélia
 Tel.: (24) **2271-1314**
 Rua Capitão Estevão Aguiar, 25
 Centro / Sapucaia - RJ

O Frangão
 O Seu Churrasco Começa aqui!

ARTESANATO

MUNDO DO ARTESANATO PRESENTES
 (24) **2271-1298**
 Rua Maurício de Abreu, 72 - Sapucaia/RJ

CABELEIREIRO

Carlinhos Cabeleireiro
 Cel.: (24) **9263-2980**
 R. Dr. Antônio Aguiar, 54/102

CHURRASCARIA

MEGA GRILL
 Rod. Br 116 c/393
 Trevo Teresópolis - Jamapará/RJ
 Tel: (32) 3462-9478

CONSULTÓRIO DENTÁRIO

COE - CENTRO ODONTOLÓGICO ESPECIALIZADO
 Fernando Jannotti Jr. (Periodontia - Implante)
 Maurício Jannotti (Clínica Geral)
 Sapucaia - RJ
 Tel: (24) 2271-1153

COMUNICAÇÃO

VIANNA COMUNICAÇÃO
 Assessoria de Comunicação
 Cerimonial e Locução
 Jornalismo
 Organização de Eventos Sociais e Empresariais
 (22) 2249-1028 / (22) 2501-6172
 www.vianna.com.br

CONSULTORIA CONTÁBIL

RENATO E FERNANDA
 Pç. João Cassaro, 05
 Anta - Sapucaia/RJ
 Tels: (24) 2272-1247

DISK ÁGUA

Gele e Carvão
Irmãos Wermelinger
 Forno Estúdio São Luiz
 alguns produtos especiais
 A festa da juventude!
 www.iguel.com.br
 2271-1745

DROGARIA

DROGARIA UNIÃO
 R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ
 Tel: (24) 2272-1077
 drog.uniao@yahoo.com.br

FARMÁCIA

Farmácia do PIÃO & Farmácia ÁGUA QUENTE
 Tel.: (21) **3641-7542**
3641-3657
 Direção: Manoel e Família
 tais.pimentel@bol.com.br

FARMÁCIA UNIDA
 Rua Raphael Langoni, 105
 Centro - Sapucaia/RJ - 25880-000
 Tels: (24) 2271-1179

FARMABEM
 Levy Gasparian
 TEL.: (24) 2254-1115
 Bemposta
 TEL.: (24) 2258-2266
 Sapucaia
 TEL.: (24) 2271-1133
 A loja mais completa em medicamentos e perfumaria.
 MEDICAMENTOS & PERFUMARIA

HOTEL

KIPÃO Lanches
KI-SONO HOTEL
 Suites com Ar, TV, Garagem, Café da Manhã
 Tel.: (24) **22711925**
 Rua Rafael Langoni, 58/75
 Centro - Sapucaia/RJ

INFORMÁTICA

DANIEL GOMES OLIVEIRA
 R. Maurício de Abreu, 165
 Centro - Sapucaia/RJ - 25880-000
 Cel: (24) 9267-0766

S&B informática
VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES
 Tel.: (24) **2271-1992**

MANICURE

Indy Espaço Beleza
 MATERIAL: ESTERILIZADO
 OBSERVÁVEL E HIGIENIZADO
 * Pé
 * Mão
 * Depilação
 * Hidratação facial
 * Maquiagem e muito mais...
 Tel: (24) 22768721 / 22767633
 Rua Manoel Vaz Bajão - 54
 São João - Sapucaia/RJ

MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA
 Av. Paulino Fernandes e Silva, 441
 Jamapará - Sapucaia/RJ - 25887-000
 Tel: (32) 3462-6923 | 3462-6058

MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

TUDO PARA CONSTRUÇÃO
 Só na
ESP - Materiais de Construção Ltda.
 Tel.: (24) **2271-1403**
2271-1883
 Da fundação ao acabamento nós cuidamos da sua obra.
 Rua Rafael Langoni, 645
 Sapucaia - Centro - Rod. 393
 Confira: **nova**
LOJA em ANTA

Anuncie AQUI

MERCADO

Mercado
Bom Preço
 O mercado que faz parte do seu dia-a-dia
 Tel.: (24) **22711564**
 Rua XV de novembro, 59 - Centro - Sapucaia/RJ
 (a rua da delegacia)

MERCADO
OPÇÃO DA BOA VIDA
 a melhor opção
 Tel: (24) **22711176**
 Rua Oswaldo Meigaço, 2 - São João
 Sapucaia/RJ

OFICINA MECÂNICA MOTOS

TEL.: (24)2271-1774 - SAPUCAIA - RJ
Relojoaria Confiança
(24)2271-1774
 Rua Quinze de Novembro, 92 A
 Centro - Sapucaia (RJ)

PADARIA

PADARIA

SAPUCAIENSE
 SERVINDO QUALIDADE COM MAIS SABOR

Tel.: (24) 2271-1096

RUA MAURÍCIO DE ABREU, 77 SAPUCAIA - RJ

PRESENTES

Presentes
Marvi

ARTIGOS PARA PRESENTES E UTENSÍLIOS PARA O LAR.

Cel.: (24) 8145-2249

R. Maurício de Abreu, 180
 Centro - Sapucaia/RJ

RECARGA DE CARTUCHO

TIMU
 CARTUCHOS E GAMES

(24) 2271-1319

Rua Maurício de Abreu, 204 loja 1 - Sapucaia/RJ

REFRESCOS E DOCES

BIGU IND. E COM. DE REFRESCOS
 Av. Paulino Fernandes e Silva, 403/A
 Jampará - Sapucaia/RJ
 Tel: (32) 3462-6497
 E-mail: produtosbigu@hotmail.com

ROUPAS E ACESSÓRIOS

SINAL VERDE

TRANSITO LIVRE PARA SUAS COMPRAS

Tel.: (24) 2271-1590

Rua Maurício de Abreu, 205 Sapucaia/RJ

SUPERMERCADO

Supermercado
JÓIA
 O barateiro

Rua Maurício de Abreu, 234 - Centro - Sapucaia/RJ

22711051 SUPERMERCADO

PANCOTÃO

R. Maurício de Abreu, 65 Centro - Sapucaia/RJ

SUPERMERCADO JÓIA
 Onde tem essa marca tem oferta
 Rua Presidente Dutra, 60 - Centro - Anta/RJ
 Tel: (24) 2271-1227 - 2272-1390

TRANSPORTE ALUGUEL

COOPTAE
 Transporte Alternativo e
 Escolar de Passageiros
VAN

Luiz Carlos
(24) 2271-3362 8119-5311

Anuncie
AQUI

DOM PEDRO
 Supermercado

SAPUCAIA - Tel.: (24) 2271-2126
METRAMA - Tel.: (24) 2271-1640
 supermercado.dompedro@hotmail.com

Stefanne Feijó - Tel.: (24) 8128-3707
 stefanefeijo@hotmail.com

Exata
 Auto Peças e Mecânica

Peças e Mecânica em Geral
 Linha Completa de Escapamentos com troca grátis

(24) 2271-1466

Rua Antônio de Aguiar, 63
 Loja 01 - Centro - Sapucaia - RJ
 CEP: 25880-000

Aceitamos Todos os Cartões de Crédito.

e dividimos em 12x.

Manoel Silva Ferreira Um exemplo de vida!

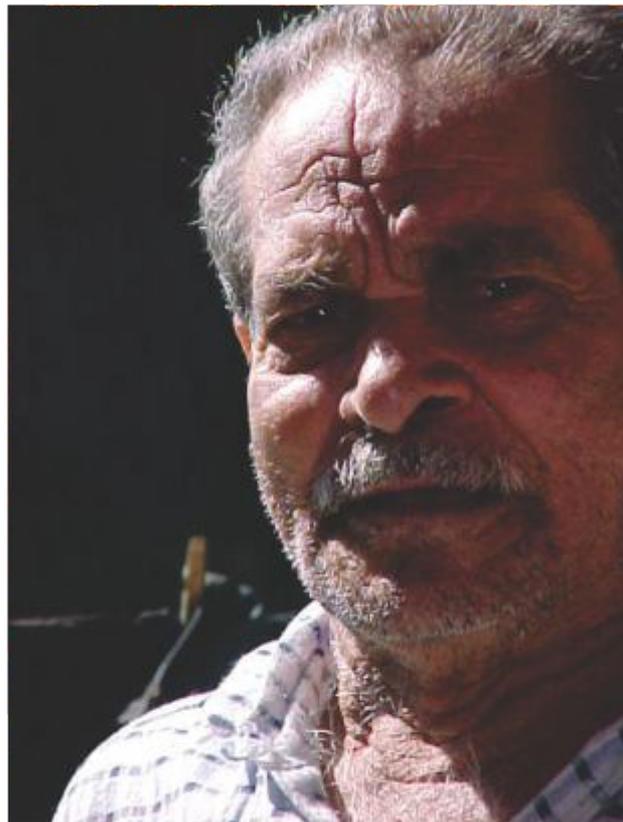
Por Sindiclei Baião

Manoel Silva Ferreira nasceu na Ponte da Julia no dia 08 de outubro de 1929. Sapucaense, filho dos lavradores Ataliba Mariano Ferreira e Dolores Maria da Silva veio de família humilde, típica de interior, viveu sua infância nas proximidades do distrito de Aparecida.

Já em Sapucaia, primeiro distrito, trabalhou durante muito tempo na propriedade do Sr. Didi e Dona Nenzinha, pais do saudoso Dr. Antônio. Infelizmente o que lhe faltou de estudo, devido às circunstâncias da vida, Deus lhe deu em disposição para o trabalho pesado. Cuidando de gados e de plantações foi trabalhar com Dona Ana, mãe do Sr. Nenen Turco, de quem era muito amigo nos tempos de solteiro. Por esta amizade, e afinidade com toda a família foi afillhado de casamento do Sr. Pedro Gonçalves.

Durante sua juventude gostava de tocar cavaquinho e sanfona oito baixos, graças seu bom ouvido musical acompanhou vários cantadores e músicos como o Sr. Alzemi, em vários cantos da cidade.

Constituiu família com Adelaide Coelho, conhecida como Dona Mulata, filha do Louro Coelho. Desta união nasceram cinco filhos: Maria Helena Ferreira Baião, Ismael Coelho Ferreira, Itamar Coelho Ferreira, Manoel Coelho Ferreira Filho (in memorian) e Irani Coelho Ferreira. Com 32 anos, foi trabalhar na Cerâmica do Sr. Nelinho (fábrica de tijolos que existia no bairro da Grama), onde trabalhou duro por 20 anos. "...Na época não existia máquina pá mecânica, e ele enchia os caminhões



basculantes de terra apenas com uma pá...". Já no governo do Dr. Osmar, entrou na prefeitura como zelador de rua e trabalhou até a chegada de sua aposentadoria.

Sua paixão, além de contar piadas era a criação de pássaros; profundo conhecedor, adorava "barganhar" seus coleiros, tico-tico, chão-chão, trinca ferro; daí o apelido que tinha de "Mané Tico Tico".

Juntamente com sua esposa Adelaide, com sabedoria, provaram que para uma criação digna dos seus filhos, os princípios de honestidade, respeito, caráter e justiça, eram muito mais determinantes do que simplesmente posse e bens.

Com suas noras, Eva dos Santos Satyro Coelho, Maria de Fátima Tavares Ferreira, Rose Cristine Nogueira Dantas Ferreira, Jane Pacheco de Brito Coelho Ferreira; e seu genro, Domingos de Rezende Baião, tiveram os netos: Sindiclei Ferreira Baião, Cristiano Ferreira Baião, Bárbara Nogueira D. Ferreira, Tamara Tavares Ferreira, Juliana S. Coelho, Daina Pacheco de Brito Coelho Ferreira, Jéssica Ferreira Baião, Jonathan Satiro Coelho, Thalís Tavares Ferreira, Samuel Pacheco de Brito Coelho Ferreira, Davi Pacheco de Brito Coelho Ferreira, e os bisnetos: Humberto Tarcitano Baião, Héric Tarcitano Baião, Henrique Tarcitano Baião, João Gabriel Tavares Carvalho e Raísa Gabriela. Todos seguidores dos princípios de criação da família.

Como disse Leonardo da Vinci, "Que o teu trabalho seja perfeito para que, mesmo depois da tua morte, ele permaneça."

Além do trabalho perfeito e do respeitoso legado que deixou; Manoel Silva Ferreira, meu avô, faleceu no dia 08/10/2012 no mesmo dia em que completou 83 anos de exemplo de vida.



SINDICLEI BAIÃO

Fotógrafo

Veja nosso trabalho e surpreenda-se.

Fotos sem FOCO ou
TREMIDAS; Esquecimento
de PARENTES importantes;
Fotos de convidados com
FUNDO ESCURO;
Fotos sem
ENQUADRAMENTO.

Isso são
DESASTRES que
não podem
acontecer no dia
mais especial
de suas vidas.

*Os momentos
mágicos
ficam
para sempre.*