

REVISTA junho/2013 | ano 4 | nº 20

MULT MIX

Uma criação:

REVISTA
SAPUCAIA

■ Entrevistas:
Silvio Charles
Zeza Portuguesa

■ **Rádio**
Nova Onda FM

■ **Sabores e Bretões**

■ **Alfredo Assumpção, nosso “Lé”**

UM DOS MAIS INFLUENTES

HEADHUNTERS

DO PLANETA

Ensaio fotográfico
Humberto Tarcitano Baião





Tradicional Pastel de Angu
(vários sabores)



Pizzas (vários sabores)

Drive Thru – Rua Marechal Floriano Peixoto, 340
Faça seu pedido pelo tel.: **22711688** | **92559391** e
pegue sua pizza sem sair do seu carro.



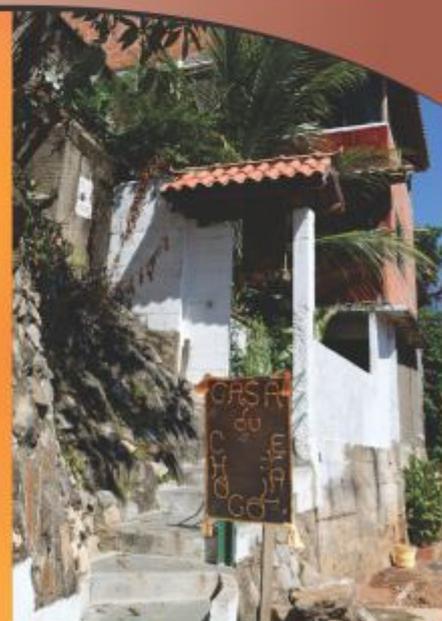
Almoço Executivo (11h as 15)
Jantar (18 as 22)

Funcionamento de segunda a sábado

Fondue
(carne, queijo e frutas)



Caldos e sopas
no pão italiano



VENHA COMEMORAR O
SEU ANIVERSÁRIO E
GANHE UMA
TORTA DE CHOCOLATE
DE PRESENTE



Arte e Criação: Sindicieli Baiao | Mult Mix

Todos os Sábados
Feijoada du Chocolate
a partir das 12h

Rua Perciliana Rita de Jesus nº 491-Tel(s)2271-1688/9255-9391
Entrada e Estacionamento - Estação de Sapucaia.



Zeza Portuguesa

O segredo do sucesso

Sindiciei Baião | Mult Mix

Por Sindiciei Baião

Ela sempre foi fascinada pelos aromas e sabores que saíam das panelas de sua avó. Acostumada a este ambiente, desde os dez anos, trabalhava o dia inteiro na cozinha nas funções que lhe eram estipulada. Essa sucessão veio também por causa de seu pai, José Carvalho de Sá, conhecido como “Zé Português”, um preñado confeitiro que começou no ofício ainda criança, em Portugal. “Ele fazia coisas finas... Um confeitiro de mão cheia... Preparava coisas maravilhosas como poucos”.

Além de aprender a base da cozinha portuguesa com maestria, influência das antigas colônias advinda dessa escola familiar, aprendeu também a disciplina e organização, revelando essas sabedorias seculares, usos e costumes que deixam os degustadores de boca aberta. Estamos falando de Maria José Carvalho Gilaberte, carinhosamente conhecida como “Zeza Portuguesa”.

Vamos conhecer um pouco mais dessa luso-brasileira, cozinheira especialíssima em apresentar receitas clássicas e tradicionais que fazem sucesso com seus clientes.

Primeiramente quero agradecer a sua recepção e a afabilidade com que recebeu nossa equipe e reiterar que realmente esses bolinhos de bacalhau são divinos, sem palavras para defini-los.

Zeza, durante nosso bate papo você disse que sua família veio de Portugal. Como foi essa vinda?

Sim, em 1964, meus avôs vieram para o Brasil e abriram um restaurante de beira de estrada, bem pequeno, mas com muito movimento. Naquela época, meu pai, José Carvalho de Sá, estava com planos de sair de Portugal, queria ir para França ou Espanha. Minha avó, por meio de cartas, mediante ao movimento que crescia significativamente, o convidou para vir para o Brasil para trabalharem juntos. Meu pai juntou aquela turma e veio para cá.

Conte-nos um pouco mais de sua família.

Meu pai fazia de tudo e mais um pouco na cozinha, desde defumados até embutidos. Além disso, era um exímio confeitiro. “Ele fazia coisas finas... Um confeitiro de mão cheia... Preparava coisas maravilhosas, como poucos”. Ele também tinha outra paixão, a fotografia. Dividia o seu dia de trabalho no restaurante com o trabalho de fotógrafo, viajava para todo o canto fotografando e chegou até a trabalhar também com antigo fotógrafo de Sapucaia, o Sr. Victor. E a noite lá estava ele, no seu estúdio, revelando suas fotos... Ele trabalhou com minha avó Amélia durante cinco anos, até que decidiu montar seu próprio restaurante. Depois do falecimento do meu pai, minha mãe, Laura da Silva Braga Carvalho de Sá, construiu em Anta um restaurante, o famoso Restaurante da Dona Laura. Sou casada com William Silva Gilaberte há 30 anos, tive duas filhas lindíssimas e igualmente talentosas: Caroline Carvalho Gilaberte e Karine Carvalho Gilaberte.

Você cresceu dentro desse apuradíssimo metiê. A base da gastronomia mediterrânica, assente na trilogia do pão, vinho e azeite, repete-se em toda a culinária, acrescentando-se-lhe os produtos hortícolas, como em variadas sopas, e os frutos frescos. O resultado dessa combinação são pratos capazes de surpreender a todos. Sei que é uma apaixonada na cozinha, desde nova você sempre quis trilhar nesse caminho?

Cresci nesta área e é uma coisa que gosto. Adorava quando vinham famílias de fora, principalmente aos domingos para degustar esses pratos ricos, cheios de sabor que preparava-mos. Mas por ironia do destino, quando fui morar no Rio de Janeiro, me especializei em comida vegetariana, tudo sem nada animal, sem leite, sem ovos. E dei aula durante onze anos em que fiquei no Rio. Dava aulas em várias entidades; todas as terças e quintas na antiga cede da Beija Flor, no Mercado de Madureira, em lojas de produtos naturais, no Bom Marchet na Barra e em várias escolas. Mas me cansei dessa movimentação toda, e resolvemos voltar para a “roça”, carinhosamente dizendo.

Os marinhoiros salgavam e secavam o bacalhau para fazê-lo durar longa viagem de regresso a casa, e hoje se diz que existem 365 modos diferentes de prepará-lo, um para cada dia do ano. Sabemos que o bacalhau é o prato forte da sua culinária. Foi embaçado nos pratos lusitanos que te motivou à criação desse novo restaurante?

Quando viemos para Anta tínhamos um projeto de montar uma pousada e um restaurante. Apesar de nossa casa ser muito grande e de termos já preparadas várias suítes, achamos que perderíamos um pouco de nossa liberdade, foi aí que fomos amadurecemos a ideia do restaurante. E foi isso,

montamos e com o famoso “boca a boca”, fomos sendo conhecidos.

O bacalhau é um dos pratos fortes de nossa culinária. Temos de bacalhau: pizza, omelete, iscas e o tradicional bolinho. Mas o restaurante tem as carnes normais, e um cardápio bem variado.

Zeza existe algum segredo para sua comida ser tão saborosa?

Eu nunca fui de guardar segredos, pois sempre dei aulas e agente faz questão de que o aluno aprendesse todo o truque e que fizesse certo. Mas pode ser que o diferencial é você estar com a mão na massa. Todos os pratos eu faço, minhas secretárias me dão toda a assistência, mas prefiro que seja assim.

Além de não utilizar temperos prontos, utilizo muito alho e muita cebola, e, acho que a prática faz a diferença. Lembro-me que meus alunos me questionavam que tinham comprado minha apostila, tinha lido assistido, e mesmo vendo os vídeos com os detalhes das mãos, não ficava igual, com a mesma textura... Além de trabalhar somente com produtos de primeira linha, a pessoa tem que estar bem, em seu estado de espírito, pois quando você faz aquilo que realmente gosta, faz toda diferença.

Com certeza para quem quer sair e apreciar uma boa comida, ou provar um prato tipicamente português sob variadas formas, na companhia de alguém especial, família ou amigos, o Restaurante Zeza Portuguesa é o lugar certo. Novamente agradecemos e realmente recomendamos.

Quero agradecer a toda a equipe da Revista Mult Mix e dizer que as portas estão abertas, venham apreciar.....

03

Entrevista
Zeza Portuguesa

Pilates
e seus benefícios

06

Silvio Charles
entrevista

Mix
notícias

05

08

09

Mix
notícias

Reflexões

Há momentos na vida em que sentimos tanto a falta de alguém... que o que mais queremos é tirar esta pessoa de nossos sonhos e abraça-la... Sonhe com aquilo que você quiser... Seja o que você quer ser... Porque você possui apenas uma vida E nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos. Tenha felicidade bastante para fazer-la doce, dificuldades para fazer-la forte, tristeza para fazer-la humana. E esperança suficiente para fazer-la feliz. As pessoas mais felizes não tem as melhores coisas, elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos. A felicidade aparece para aqueles que choram... Para aqueles que buscam e tentam sempre... E para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam por suas vidas. O futuro mais brilhante é baseado num passado intensamente vivido. Você só terá sucesso na vida quando perdoar os erros e as decepções do passado. A vida é curta, mas as emoções que podemos deixar... ...duram uma eternidade...

Clarice Lispector

editorial

Sorrir

Quem me dera o reconhecimento fosse como antes. Antigamente, como minha avó dizia: "quando os meninos acabavam de varrer o quintal de terra batida, com vassoura feita de bambu, eles recebiam uma recompensa por ter feito a tarefa". Aquela broa com café era uma alegria só! Quando chegávamos do colégio com nossos boletins, minha irmã e eu com as notas "azuis", nossa mãe nos elogiava e dizia que: "Desse modo poderíamos escolher nosso presente de final de ano". Um sorriso cheio de janelinha fazia brilhar os olhos. Meu pai chegando do trabalho toda noite, com um sorriso estampado no rosto cansado; alegre por ter tido um aumento no seu holerite, alegria essa que contagiava mesmo que na época não entendêssemos muito bem. ...Mas, sorriamos! Minha mãe ouvia de uma vizinha, "que Deus conserve seus filhos assim, eles são muito bem educados"! Frase que entrava ligeiramente em seus ouvidos e enchia seu coração de satisfação e lhe fazia mostrar apenas um sorriso no cantinho do rosto.

O contentamento de toda família com o nascimento de coração de nossa irmã caçula, que sorria e gargalhava quando brincávamos com ela. E hoje é a satisfação de toda família. O meu sorriso com lágrimas que sempre desceram com as notícias: do primogênito, o do meio e o caçula e acordar todo dia jubiloso por ter um emprego, e trabalhar contente para os 'mulekes' que me fazem a minha alegria. Olhar para minha esposa e ver seu lindo sorriso expressando todo o seu amor que lhe salta os olhos e me dar reais motivos para sorrir, vacinando meu corpo contra todo o mau humor e pessimismo. Sorrir é sem dúvidas um remédio, remédio esse que não tem efeitos colaterais, não precisa de receitas de médicos... Totalmente de graça. Faça o mesmo, reconheça o que é pra ser reconhecido e sorria. Sorria enquanto pode. Sorria para as coisas simples da vida. Sorria no seu dia-a-dia, se vista de sorriso ou simplesmente sorria.

Sindiclei Baião

Alfredo Assumpção,
nosso "Le"

10

Reco
nhecimento

13

14

SAMU
Sapucaia

15

Sabores e
Bretões

Força de
vontade
para emagrecer

18

17

Ensaio
Humberto Baião

18

Rádio
Nova Onda FM

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 e correção);

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

Regiane Santos: (produção/digitação);

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

Heron 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 Wcolor

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

Mix
notícias

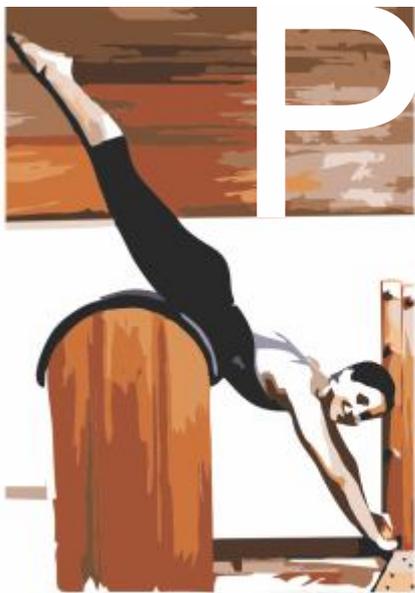
21

Talento e Arte
a serviço da
educação

20

Mix
notícias

26



Pilates

e seus benefícios

As pessoas realmente mudaram seu estilo de vida. Você está convidado. Não perca essa oportunidade. Venham e conheçam o Studio Pilatêstica e Fisioterapia Dr^a Dayana de Paula

O que é Pilates para mim? Um método que dá condicionamento físico, mental e reabilitação. A primeira referência, quando penso em Pilates é o enorme prazer em trabalhar e sentir os resultados.

Observando meus alunos diariamente, vejo os relatos de prazer, bem-estar e muita motivação para a prática desse método. Eles declaram que a diversidade é dos fatores que mais os motiva. É sempre algo novo.

Entendo que a criatividade, seja a essência do instrutor de Pilates, apesar de o método possuir um repertório diversificado de exercícios tanto no solo, quanto nos aparelhos específicos. Podemos criar atividades com base na necessidade e no objetivo do aluno, o que é democrático e fascinante. Criar não é modificar o exercício na sua essência, mas adaptá-lo, diversificá-lo, respeitando assim individualmente as fases de

aprendizagem motora e a aprendizagem dos princípios do método.

Desta forma, é possível:

- criar a melhor posição inicial
- inserir acessórios que auxiliem o aluno
- variar a forma de instrução, buscando uma linguagem adequada ao contexto do aluno (trabalho, hobby, etc.)
- proporcionar uma nova posição ou forma de

relaxamento ao final da aula;

-elaborar um exercício a partir do repertório original para aqueles que já estão aplicando os princípios do método de forma consciente e autônoma.

Perguntamos as pessoas o que levaram a praticar Pilates e como se sentem depois da prática e o que mudou?

Veja ao lado alguns depoimentos:

“A maior motivação que me levou a praticar o Pilates foi meu peso corporal. Minha postura melhorou muito. Sem dúvidas minha alta estima está elevadíssima, hoje me sinto uma mulher mais bonita e muito feliz por conseguir atingir minha meta. Mas tem que ter muita força de vontade com muita força de vontade, eu pesava 110kg e agora estou com 81kg.” Deise Morais.



“Encontrei nessa prática uma forma de colocar meus pés no chão. Não conseguia nem andar por causa das dores (artrose). Me falaram Pilates e fui verificar. Comecei a praticá-lo e hoje caminho normalmente. Me sinto muito bem e aconselho a todos o Pilates. Perdi peso, tive uma reeducação alimentar e hoje posso dizer tenho uma vida normal”, Pery Ferreira.

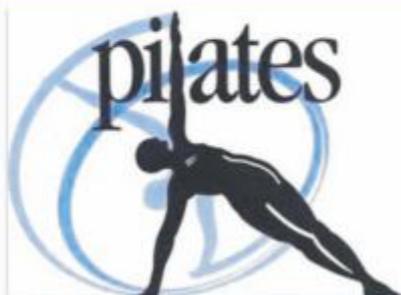
“Comecei a fazer Pilates por motivo de saúde, minha glicemia não baixava e sentia muitas dores no joelho. Foi quando resolvi conhecer este método. Minha glicemia baixou fazendo somente os exercícios, além disso, perdi peso e não sinto mais as insuportáveis dores no joelho. Recomendando a todos a praticarem, você se motiva quando vê os resultados”, Marli Gomes Beck.



Sou diabética e sentia muitas dores por todo o corpo. Foi-me indicado o Pilates, desde então me sinto mais disposta e sem dores. Consegui controlar minha glicemia, perdi peso e aconselho a todos a prática do Pilates, são muitos os benefícios. Hoje faço minhas tarefas de dona de casa e ainda tenho tempo de curtir meus netos”, Maria Helena Ferreira Baião.

Dr^a Dayana de Araújo Paula - 23191 - LTF
Contatos: Tel.: (24) 22711904 / (24) 81151138 / (24) 81827206 - E-mail: daiane_depaula@hotmail.com
Rua Maurício de Abreu, 197 - Casa 02 e 03c (antigo Rana Hotel) Centro - Sapucaia/RJ

Studio Pilatêstica e Fisioterapia



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



SILVIO CHARLES

“minha cidade de coração é Sapucaia”

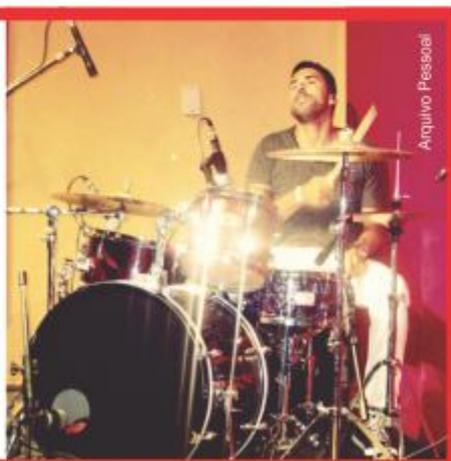
Flavinho Flissom

“Tenho essa relação com a música desde criança. Minha mãe Nancy Martins, filha de Sapucaia, sempre teve essa veia artística, participava de vários eventos relacionados à arte: teatro e música na cidade. Depois foi admirando meu irmão Uelinton Jr., que sempre teve banda e ensaiava na nossa casa em Angra dos Reis. Sempre depois do ensaio, a turma da banda ia embora e eu ficava sozinho na bateria para tocar. Vi que era tudo que eu queria para minha vida...” Silvio Charles.

Por Sindiclei Baião

A Revista Mult Mix teve o prazer de entrevistar o músico Silvio Charles, que atualmente trabalha com o cantor, compositor e guitarrista brasileiro, Lulu Santos.

Sílvio é um excelente músico. Viveu boa parte de sua vida em Sapucaia, onde fez parte da “Utilidade Pública”, sua primeira banda. Confira agora esta entrevista.



minha mãe é de Sapucaia, eu tive a melhor parte da minha juventude nessa cidade. Me lembro com toda felicidade e alegria da Banda Utilidade Pública, onde eu tocava bateria. Na verdade ali foi o meu começo até chegar onde estou hoje. Eu só acho que a cultura deveria ser mais explorada. Falta teatro, música, escola de música. Espero que não esteja falando uma bobagem, mas eu que estou de fora, é o que vejo.

As nossas escolas não ensinam música como em outros países. O meio evangélico, de fato, consegue formar bons músicos com mais frequência por causa de sua metodologia. Isso significa uma falha no nosso sistema? Em sua opinião, qual a possibilidade de incentivo que a sociedade pode proporcionar para a garotada que gostaria de aprender e não tem o acesso fácil?

Sílvio, você é um músico versátil, diga para nós com quais músicos você já se apresentou?

Eu já toquei com muitos músicos na noite no Rio de Janeiro deste modo as coisas vão acontecendo, você vai conhecendo os artistas, fazendo amizade. Já trabalhei com Arnaldo Brandão (Hanói Hanói, Milton Guedes que um dos grandes saxofonistas do Brasil, MPB4 fiz uma apresentação em um show que o baterista não pode ir. Márcia Castro que é uma artista de Salvador, Beto Chocolate que é filho de Sapucaia, Banda Utilidade Pública onde eu comecei minha carreira como músico, Lulu Santos que posso considerar o meu padrinho

na música e várias outras coisas que vamos fazendo pela estrada.

Você é Sapucaense de coração, sabe da importância que tem representando nossa cidade. Diga-me o que acha de Sapucaia, e como Ela é vista de fora.

Olha, eu amo a cidade de Sapucaia, isso eu falo de coração mesmo. Eu sou nascido em Barra do Pirai, mas minha cidade mesmo de coração é Sapucaia. Eu tenho algumas restrições com a cidade hoje, pela falta de cultura, sem arte, sem música. Também não posso falar tanto, agora com os shows tenho ido pouco a cidade. Mas meus grandes amigos estão em Sapucaia,

Primeira coisa acho que música é dom de Deus. As pessoas tem que nascer com isso dentro dela. Se for notado que um garoto leva jeito pra música ou qualquer outra coisa que não seja a música especificamente, os pais tem que incentivar os filhos. Eu vejo vários músicos evangélicos tocando com uma capacidade e uma qualidade muito grande, assim como tem os músicos do mercado secular. Temos o exemplo do Tadeu, que também é filho de Sapucaia, que é um grande produtor musical no meio evangélico. Ele tem uma formação de berço, pois o pai dele sempre teve essa raiz musical. Eu acho que ensinar a música através da escola é importante sim, dessa forma descobriria se a criança tem essa ligação com a música. A música tem essa

relação com a arte, a partir dela também a criança desperta outros sentidos como interpretação, apresentação e postura. Acho que cidade pequena como a de Sapucaia deveria montar um centro de cultura onde tivesse várias atividades como música, teatro, dança e etc... Mas realmente não sei se seria fácil montar um projeto desses.

Atualmente você toca com o famoso Lulu Santos, como é o “lulu”? Conte-nos um pouco mais.

Falar de Lulu Santos é falar de perfeição no trabalho e de pessoa clara e direta. Não é porque trabalho com ele já por sete anos que estou aqui pra falar bem ou mal. Eu sempre tive respeito por ele como pessoa e como profissional, eu sinto que ele sempre teve por mim também. Ao mesmo tempo em que ele é muito sério ele às vezes tem uma tirada cômica e caricata que nos faz rir às

vezes quando estamos no camarim antes dos shows. Eu vejo o Lulu como professor. Ele é muito detalhista nas coisas que envolvem o trabalho dele. Ele está lançando um disco esse ano onde gravou só música de Roberto Carlos e Erasmo Carlos. É um trabalho rico em sonoridade, muito bem arranjado, muito bem tocado e com uma preocupação em reproduzir uma textura sonora que só o Lulu sabe fazer. Eu digo que só quem conhece o Lulu e convive com o Lulu pessoalmente pode ver que ele tem um coração bacana. Eu gostaria muito de ir até Sapucaia fazer um show dele. Vamos ver com o nosso prefeito ai se tocamos na exposição da cidade nesse ano.

Para finalizar, Silvio queremos agradecer toda a sua hospitalidade e o carinho que tratou nossa equipe. Quais são seus planos para este ano? E nos deixe suas considerações finais.

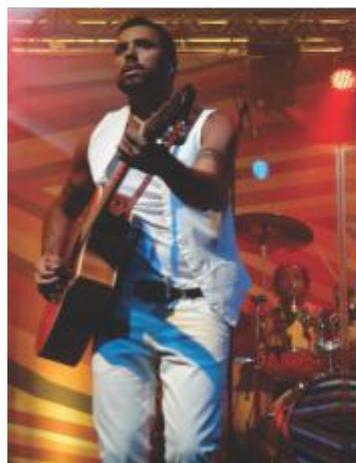
Como o meu trabalho principal é com o Lulu Santos eu quero mesmo é focar nele. Esse ano ele vai sair com uma tour nova onde terá cenário novo com um novo guitarrista presente na banda e todas aquelas novidades quando se lança um show. Pretendo focar também em gravações em estúdio com outras bandas e artistas. Nossa vida de músico é muito imprevisível não temos assim como planejar exatamente o que vamos fazer certinho. Mas o que posso falar certo mesmo é que quero que seja um ano de bastante trabalho e eu acredito nisso, pois o Lulu Santos teve muita exposição com o The Voice Brasil, e isso acaba sendo muito bom pra aquecer pedidos de show.

Eu quero agradecer muito a Revista Mult Mix por me dar esse prazer. Contar um pouco de mim, um garoto que saiu de Sapucaia, que tinha a certeza de que um dia chegaria a algum lugar com a música.

Arquivo Pessoal de Silvio



“
Lulu já vendeu mais de sete milhões de discos, tem 16 #1 singles no Brasil e 29 canções entre as 10 mais tocadas”





● Consumo RACIONAL da água

Em Abril de 2012, Alciléa F. Costa Curty bacharel em química foi contratada para assumir a responsabilidade técnica da estação de tratamento de água (ETA) no 5º distrito de Sapucaia/Piã.

A primeira solicitação foi uma visita da FUNASA (Fundação Nacional de Saúde), que emitiu um laudo técnico e exigiu algumas alterações. Essas processos foram prontamente realizadas.

Captação

- intervenções em moradias próximas a captação que pudessem contaminar a água;
- Limpeza e melhoras das comportas ficando estabelecida uma limpeza semestral, com abertura das mesmas;
- Instalação de uma segunda bomba de recalque (bomba reserva) e um painel eletrônico;
- Sensor de presença e melhoria na iluminação da casa de Boba.

ETA

Troca do material filtrante dos filtros da ETA;
Isolamento da área ao redor da ETA;

Fechamento das aberturas das duas tampas de visita do reservatório;

Limpeza e desinfecção do reservatório (rotina anual);

Isolamento do reservatório. (somente os funcionários tem acesso a laje do reservatório);

Colocação de refletores com sensor de presença e melhoria da iluminação pública;
Contratação de mais um operador.

A responsável Técnica vem fazendo um trabalho com a população do uso racional da água.

“A população local utiliza 260.000lts de água por dia, impossibilitando o enchimento do reservatório. Impedindo assim o tratamento químico adequado”, afirmou Alciléa.

Um levantamento foi feito nas residências e nos comércios pelos agentes de saúde e foi constatado a não existências de sistemas de bóia nos reservatórios e alguns casos a ausência até de torneira. Agravando mais o problema, alguns produtores utilizam dessa água para a produção de legumes e hortaliças.

“É urgente e necessário que haja um consumo Racional da água para que tenhamos condições de fazer o tratamento químico e, por consequência o não desperdício dos cofres público”, finalizou Alciléa.

● Melhor que sonhar é viver

Não se assustem se daqui há algum tempo você ver David Lautner se tornar um ator famoso, hoje ele atua como pequenos personagens, compondo a figuração nos programas de TV, e já tivemos o prazer de ver esse sapucaense na telinha.



● Jornal Tribuna da Cidade

Fundado em 2009, o Jornal Tribuna da Cidade vem se tornando uma referência na informação do nosso Município. Idealizado pelo Jornalista Carlos Gilberto Ferrari, o Jornal Tribuna da Cidade, tem mostrado com muito profissionalismo os acontecimentos

de toda região. Com um jornalismo sério e direcionado à informação, tem conquistado a simpatia do leitor.

O Jornal Tribuna da Cidade tem edições quinzenais e é distribuído em todos os distritos de Sapucaia como: Anta, Jamaparã, Aparecida e Piã, além dos Municípios de Além Paraíba, Carmo, Três Rios e São José do Vale do Rio Preto.



Vários atores começaram suas carreiras na figuração como: Adriana Esteves, Samara Felippo, Megan Fox, Cláudia Ohana, Sylvester Stallone e vários outros.

David já perdeu as contas de quantos seriados, propagandas, novelas e comerciais já fez. Na Zona Oeste do Rio de Janeiro, onde fica localizado o PROJAC e o REC NOV, complexos de estúdios da TV Globo e Record, ele trabalha nos programas das emissoras utilizando os mais variados figurinos.

Os figurantes se destacam pela função do personagem anônimo, que compõe os cenários. Esse material humano de cena é facilmente encontrado nas novelas, nas composições de platéias e em programas de auditório e para dar risadas em programas humorísticos.

Para David, que tem sonhos e pretensões que vão muito além, esse realmente é um caminho para que seu talento seja reconhecido.

Entre luzes, takes e câmeras, este profissional vai vivendo e fazendo parte da vida de todos nós.

Filme dirigido por Richard Fleischer.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Figurante>

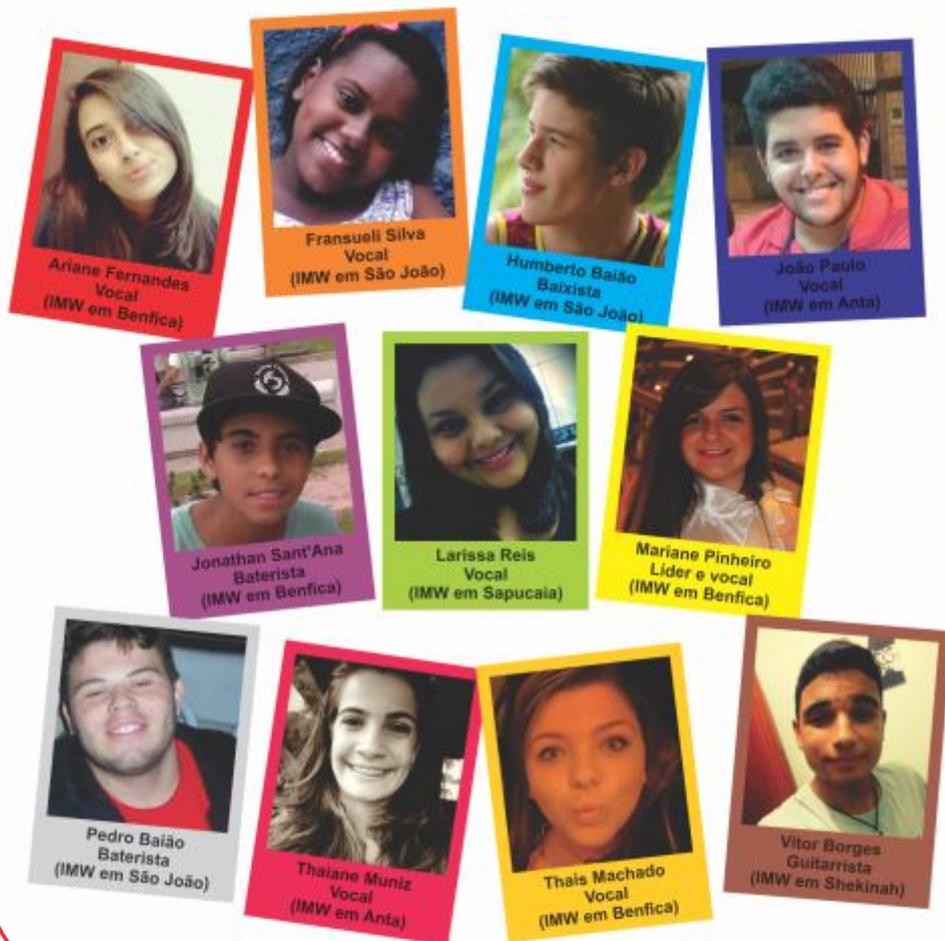


● Levitas do Louvor Distrital

Dia 20 de abril foi realizada a audição, na IMW (Igreja Metodista Wesleyana) em São João – Sapucaia, para a escolha do novo Ministério de Louvor Distrital de Adolescentes do Distrito de Itaipava.

A IMW – Distrito de Itaipava – Departamento de adolescentes é composta pela Conselheira Distrital de Adolescentes – Cristiane Baião e a Supervisora Distrital de Adolescentes – Mariane Pinheiro.

O Louvor Distrital de Adolescentes estará no LOUVADOWES no dia 15 de novembro, no CCJW - Xerêm, representando o Distrito de Itaipava.



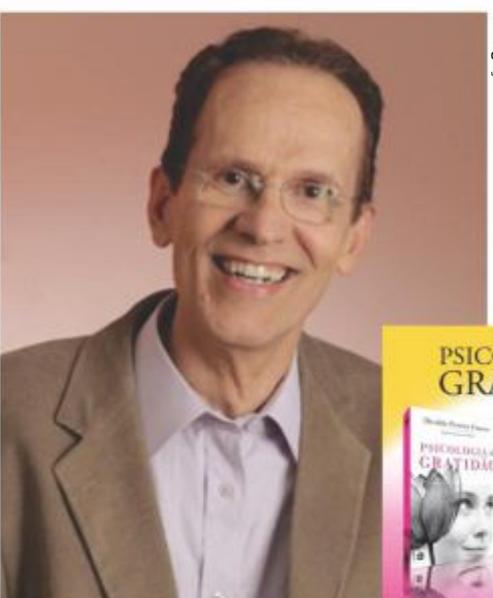
● Seminário Armando Falconi

Esteve em Sapucaia, no Grupo Espírita Irmã Scheilla, o orador espírita Armando Falconi Filho, com o Seminário "Psicologia da Gratidão", do livro psicografado por Divaldo Pereira Franco, pelo Espírito Joanna de Ângelis.

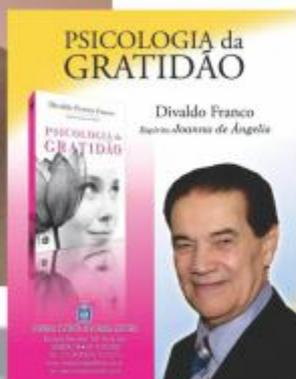
"A psicologia da gratidão torna-se um instrumento hábil no eixo ego-self, devendo ser vivenciada em todos os momentos da existência corporal como roteiro de segurança para a conquista da sua realidade" – afirma Joanna de Ângelis, acrescentando que a gratidão deve ser um estado interior que se agiganta e mimetiza com as dádivas da alegria e da paz. "Aquele que agradece com um sorriso ou uma palavra,

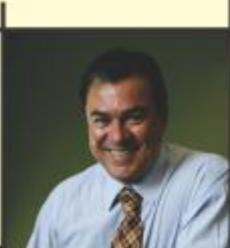
com uma expressão facial em silêncio ou numa canção oracional, com o bem que esparze é sempre feliz, vivendo pleno. Entretanto, aquele que sempre espera receber, que faz e anela pela resposta gratulatória, que se movimenta e realiza atos nobres, mas conta com o alheio reconhecimento, imaturo negocia, permanecendo instável, neurastênico, em inquietação" – complementa a autora, lembrando que quando se é grato, nunca se experimenta nenhum tipo de decepção ou queixa, porque nada espera em resposta ao que realiza.

E, "já que todas as conquistas do conhecimento e da experiência de vida resultam do treinamento, do exercício", a autora chega a propor o exercício da gratidão. "Criado o estímulo gratulatório, tudo assume significado relevante, ensejando melhor entendimento a respeito dos acontecimentos existenciais, mesmo aqueles que se apresentam em forma de sofrimento, isto é, que têm momentâneo caráter afligente ou desagradável, que pode ser superado pelo empenho de ser-se útil, de compreender o esforço dos demais na construção do mundo melhor, entender-lhes os fracassos e os insistentes sacrifícios para corrigir-se" – enfatiza.



Divulgação





Alfredo Assumpção, nosso “Lé”

UM DOS MAIS INFLUENTES **HEADHUNTERS** DO PLANETA

Por Sindiclei Baião

Alfredo Assumpção, realmente é um enorme prazer tê-lo em nossa Revista e um orgulho muito grande em poder estar te entrevistando. Agradecemos a sua recepção e o carinho com que tratou nossa equipe, e confesso que foi a primeira entrevista que nos deixou com “as pernas bambas” (risos).

Bom, nas semanas que antecederam esta entrevista fizemos muitas pesquisas sobre “Alfredo José Assumpção”, um economista formado pela Faculdade de Economia e Finanças do Rio de Janeiro, pós-graduado em Desenvolvimento de Recursos Humanos pela Fundação Getúlio Vargas e Master of Arts em Gerência de Recursos Humanos Pela Pacific Wester University. E não foi fácil, vimos vários vídeos, lemos muitas entrevistas e ficamos felizes de poder divulgar também que, um filho da terra, foi considerado um dos melhores HeadHunter do planeta; foi indicado, em 2008 pela revista Business Week, como um dos HeadHunter mais influentes do planeta e presidente da maior empresa de recrutamento de alto executivos da América Latina, a FESA.

Como os maiores veículos de informações: CBN, Ana Maria Braga – Mais Você, Show Business – João Dória Jr., Programa Amaury Jr. Show, Exame.com, Summit Brasil, Jornal da Manhã – Jovem Pan, Rádio Estadão/ESPN, Jornal da Cultura, TV Brasil, Rádio USP, Bluesteps e outras fizeram todos os tipos de questionamento sobre a sua vida profissional, utilizando todos aqueles termos: Trainees, MBA, Networking, do seu universo; a Revista Mult Mix não fará perguntas do gênero, decidimos falar um pouco mais do sapucaense Alfredo Assumpção, mais conhecido, como “Lé”.

Agora é nossa vez! Esperamos que vocês gostem da entrevista. Confira!

Se o Brasil tem orgulho de você, imagine só como nós, sapucaenses, nos sentimos em saber que o ícone Alfredo Assumpção, é o nosso “Lé”. E para começarmos, Lé, gostaria que nos contasse como foi sua infância.

Uma infância feliz. Em Anta fui ver televisão somente aos 16 anos. Mas tínhamos as brincadeiras de criança desta época: jogo de peão, bola de gude, pique de esconder, etc. Nadava no rio Paraíba, pescava, caçava, acampava no mato... Tocava violão, participava de serestas etc. Com 12 anos eu dormia no verão em bancos da pracinha. Só ia pra cama de madrugada. Não havia perigo. Era pobre e feliz. Aos 16 anos compus minha primeira música. Depois veio nossa banda de baile, a Los Ringos, com os amigos Baiano, Alan, Roberto, Jaburu e Carlinhos. Eu não tinha dinheiro para comprar meu contrabaixo, daí ter feito o meu contrabaixo a partir de um braço de violão que o Malaca me deu de presente. E assim era a vida.

Lé, você é multifacetado, além de executivo e

empresário é músico, poeta, cantor e escritor. De onde vem todo esse fôlego?

Da felicidade. Quando você faz algo com alegria não se sente cansado. E felicidade sempre foi um norte na minha vida.

Você é casado com Nádia, há mais de 35 anos e tem duas filhas: Brena e Milla. O que suas filhas herdaram do “Alfredo Assumpção” e do “Lé”?

A Brena é cantora e musicista (formada com curso superior em música) e a Milla é formada em Administração de Empresas. Uma herdou o lado da arte e a outra o lado executivo.

Em uma de suas entrevistas, me chamou a atenção para uma frase. “Eu escrevo um capítulo inteiro para definir ‘talento’... Talento é se “fazer” necessário, sempre que você é necessário você é um talento”. Sabemos que você estava fazendo referências ao seu livro: “Talento a verdadeira riqueza das nações”. Em nossa cidade, pessoas



Fotos: Arquivo Pessoal

que trabalham com música, dança, teatro; arte e cultura de uma forma geral têm plena consciência que a cultura é um bem precioso, e é precioso ter talento para tal. Mesmo assim muitos trabalham pela causa, visando o retorno financeiro, que a nosso ver, não é justo! E por outro lado vemos os gestores que detêm os direcionamentos das verbas e não aplicam nessa cultura. Com a propriedade gostaríamos que, com suas palavras, você nos mostrasse onde está o erro e qual seria a solução.

Quando eu digo que “talento é se fazer necessário” eu estendo este pensamento também aos artistas e atletas, de uma forma geral (música, poesia, futebol, etc.). Mas o processo de continuar sendo talento significa trabalhar duro e estar constantemente se atualizando. Em suma, fazendo-se necessário. Mesmo o Pelé se não aperfeiçoasse seu dom natural ele não chegaria aonde chegou. Ele seria um talento obsoleto. Sempre que você se encontrar com um “desempregado” (é triste, mas verdadeiro) esta pessoa tornou-se um talento obsoleto. Então há que continuar indefinidamente aperfeiçoando-se na sua arte, no seu trabalho etc. etc. e trabalhando muito duro. Para te dar um exemplo do que estou

falando, os Beatles trabalhavam já com 14 ou 13 anos de idade. Eles não chegaram aonde chegaram somente com um talento natural. É muito mais transpiração do que inspiração. Trabalho dignifica e quanto mais trabalho você coloca numa tarefa, mais valor você estará adicionando àquela tarefa. É algo que ninguém consegue te roubar. Então eu aconselho a todos trabalhar duro, muito duro. Quanto mais duro trabalhar mais talentoso será e mais sorte terá na vida.

Mudando o foco de entrevista, não podemos deixar de falar sobre o futuro da educação. Mesmo com toda evolução da tecnologia de informação a favor da juventude, o que tem se ouvido por aí é “Ah Lelek Lek Lek Lek Lek” ou “Faz quadrado de oito”. Assuntos como a “Maioridade Penal” não são “planos de mídia” já que o Brasil gasta hoje com os presos quase o triplo do custo que gasta com alunos Federais... Lé, a culpa é de quem?

Por sermos ainda adolescentes em democracia. Temos democracia no país por somente 25 anos enquanto os EUA, a nação que mais certo dá, com um PIB 7 vezes maior do que o nosso, a tem há 250 anos. Da democracia ainda sendo experimentada chegamos à “referência” ou falta dela. Quando nascemos nossa referência são os pais. Na escola os professores. No trabalho os superiores hierárquicos. Sempre olhamos pra cima em busca de referência. Buscamos em Deus. É só se encontrar em aflição que olhamos pra cima em busca de algo que nos ajude a superar problemas. E assim vamos formando nosso caráter, nossa personalidade, nossas crenças e valores. O mesmo acontece com a formação de “cidadania”. Buscamos referência nos 3 poderes constituídos: executivo, legislativo e judiciário. Se a referência não é boa, fazemos as mesmas bobagens que lá fazem. Se são honestos aprendemos a ser também desonestos. A constituição de 1988 é cheia de haveres com pouquíssimos deveres. Então temos agora uma geração meio esquizofrênica, para ficar com o mínimo. A educação é o primeiro passo para curar o mal desta cidadania. A educação só começa no mundo acadêmico. Todos recém formado precisa ser lapidados no mundo corporativo. O problema é que nossa carga tributária é uma das maiores do mundo (a 14ª entre 200 países). Falta dinheiro para que o empresário consiga lapidar adequadamente o diamante bruto que recebe do mundo acadêmico. Este é o nó da

educação.

Alfredo Assumpção, falando ainda de Brasil x Corrupção. Sem dúvidas os avanços sociais nestes últimos dez anos, embora relevantes e inegáveis, poderiam e deveriam ter sido maiores. Mas hoje, somos um país respeitado. Ficamos muito bem de pé pela crise financeira global que transtornou tantos países e deixou bancos enormes de joelhos...

Temos muitos problemas para resolver, e a corrupção é um deles. Você acha que o problema da corrupção é a falta de punição?

Sem dúvidas. A constituição de 1988 nos levou a isso. Como pode um jovem de 16 anos ter direito para eleger um presidente da república e não poder pagar por crimes bárbaros como os que vem sendo cometidos? Como exemplo, temos o caso daquele assassino de 16 anos que incendiou a dentista porque ela só tinha R\$ 30,00 para lhe entregar na hora do assalto. Temos o estupra-dor de 17 anos dentro de um ônibus. O que é isso? E esta esculhambação generalizada que foi o caso do mensalão? E temos alguns desses senhores ainda legislando?!... São membros da comissão de justiça. Ora, em qualquer país desenvolvido já estariam todos pagando por seus crimes, livrando a sociedade de quem não consegue viver de forma civilizada.

Bom, nossa entrevista chegou ao fim, mas agradecemos a oportunidade e a sua simplicidade. Achamos fascinante e convidativo conversar e ouvir você. Admiramos pessoas inteligentes. Parabéns! Deixe para nossos leitores suas considerações finais, e, mais uma vez obrigado.

Não podemos ficar parados esperando que o destino cuide da gente. Precisamos trabalhar para fazer nosso destino. Quando saí de Anta eu o fiz de carona numa Rural da prefeitura até o Rio. Dormi minha primeira noite num barraco, depois fiquei morando na casa de uma família maravilhosa (Dona Neuza e Seu Antônio) por 30 dias até receber meu primeiro salário que dava para eu alugar um quarto de empregada doméstica. Bem, daí eu construí minha vida. Sempre batalhando muito. Conto essa história no meu livro “Felicidade, o Deus Nosso de Cada Dia – onde, como e quando encontrá-Lo”. Quem conseguir ler vai entender muito sobre a fórmula de fazer sucesso e conseguir vencer na vida. Uma coisa eu posso garantir: “sem trabalhar pesado, com resiliência, não se chega a lugar algum”. Vamos em frente. Façamos o nosso destino.





A sua loja diferenciada!



Ousadia
Modas



Ousadia
Modas

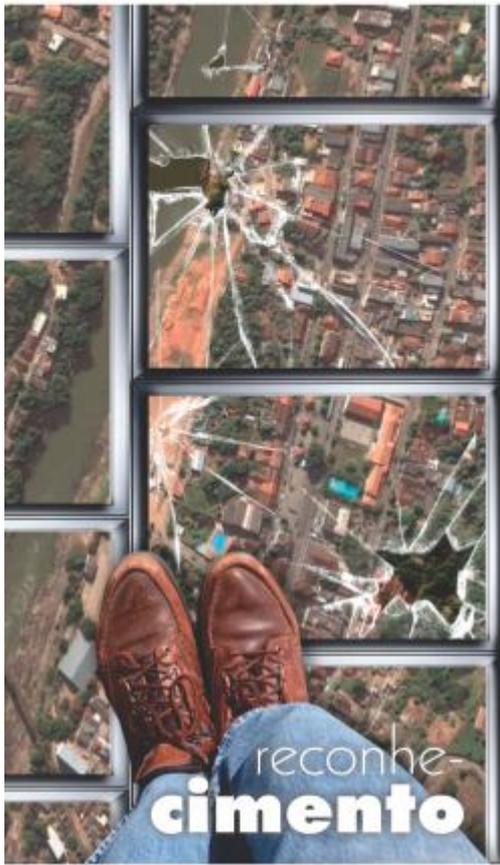
A sua loja diferenciada!

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

(24) **92574753 | 81564469**

Fotos/arte: Sindicieli Baião | Multi Mix





Sabemos que ninguém vive de elogios. Por mais que qualquer pessoa se faça de forte, quando se depara com uma situação de Reconhecimento, mesmo mostrando dureza, ela se envia. Isso é bastante normal, ficar feliz interiormente, principalmente por pessoas que consideramos estar acima de nós profissionalmente.

Um Reconhecimento tem o poder de transformar. Pode elevar a confiança e a auto-estima de quem o recebe. Além de incentivar a fazer sempre o melhor, isso acaba desencadeando na pessoa uma série de sentimentos como alegria, satisfação e ânimo.

Várias pessoas se sentem desvalorizadas, perdem a vontade de seguir em frente por acreditarem que são menores que as outras. Ninguém precisa também de elogios de caridade como se fossem umas coitadinhas que ninguém ama, que ninguém vê que ninguém quer, mas sim reconhecer seus méritos, seus esforços, sua confiança, seu comprometimento, parar um pouco e observar o talento, a capacidade e reconhecer com sinceridade, falar aquilo que realmente é preciso ouvir.

Mas é claro que até reconhecimentos merecem cuidados, tanto para quem oferece, quanto para quem o recebe. Tem que haver uma estrutura interior, humildade, pois um elogio pode se tornar um caminho para o orgulho e ao invés de ajudarmos estará enterrando em uma cova funda que ela mesma cavou.

Todos nós desejamos de alguma forma ser reconhecidos, isso é uma necessidade humana. Não há satisfação maior do que esta, sermos vistos de forma carinhosa e valiosa por alguém.

Entretanto cultive sempre o hábito de observar os atos das pessoas, a forma como são e o que fazem, elogie e reconheça sempre que for necessário é claro, sem falsidades, mas com sinceridade e inteireza de coração, enxergue detalhes, talvez ela dependa destes momentos, para se levantar e se sentir capaz de prosseguir, amar, e viver mais.

Sindiciei Baião

Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA

Av. Paulino Fernandes e Silva, 441
Jamaparã - Sapucaia - RJ / CEP: 25.867- 000

TELEFONES: (32) 3462-6923 - 3462-6058
E-MAIL: imaj@hotmail.com

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

IMAJ
SOLUÇÃO EM ENXARRAMENTO

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 GENÉRICOS COM DESCONTOS ESPECIAIS

Tresauto
Perfeito para a sua vida.

Veículos novos e Semi-novos Consórcio Volkswagen

Av. Paulino Fernandes da Silva, 157-B
Jamaparã - 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

Tá precisando de dinheiro?

\$APUCRED

Empréstimo consignado sério, rápido e seguro

A menor prestação do Brasil

Aposentados, pensionistas, INSS, Federal, Civil, Governo do Rio Bradesco, BMG, BGN, BV e outros bancos

Tel.: (24) 22711889 ou 92479516 E-mail.: sapucred01@hotmail.com

SAMU

SAPUCAIA



Sindiciei Baíaõ | Mult Mix

Coordenadora do SAMU:

Enfermeira

Delizangela Gonçalves de Melo

(Formação em Resgatista/Socorrista; Pós Graduada em Enfermagem do trabalho - iniciando curso de Pós graduação em Urgência e Emergência) - CORENRJ287.552

Trabalhou no PSF de São João por 2 anos, por 17 anos como Técnica de Enfermagem no Hospital São Salvador - Além Paraíba e atualmente atua na Emergência do Pronto Socorro Municipal de Sapucaia.

O que é o SAMU/192?

O SAMU/192 faz parte da Política Nacional de Urgências e Emergências, de 2003, e ajuda a organizar o atendimento na rede pública prestando socorro à população em casos de emergência.

Com o SAMU 192, o governo federal está reduzindo o número de óbitos, o tempo de internação em hospitais e as seqüelas decorrentes da falta de socorro precoce. O serviço funciona 24 horas por dia com equipes de profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem e socorristas que atendem às urgências de natureza traumática, clínica, pediátrica, cirúrgica, gineco-obstétrica e de saúde mental da população.

Como Funciona?

O SAMU realiza o atendimento de urgência e emergência em qualquer lugar: residências, locais de trabalho e vias públicas, contando com as Centrais de Regulação, profissionais e veículos de salvamento.

As Centrais de Regulação tem um papel primeiro e indispensável para o resultado positivo do atendimento, sendo o socorro feito após chamada gratuita, para o telefone 192.

A ligação é atendida por técnicos na Central de Regulação que identificam a emergência e, imediatamente, transferem o telefonema para o médico regulador. Esse profissional faz o diagnóstico da situação e inicia o atendimento no

mesmo instante, orientando o paciente, ou a pessoa que fez a chamada, sobre as primeiras ações.

Ao mesmo tempo, o médico regulador avalia qual o melhor procedimento para o paciente: orienta a pessoa a procurar um posto de saúde; designa uma ambulância de suporte básico de vida, com auxiliar de enfermagem e socorrista para o atendimento no local; ou, de acordo com a gravidade do caso, envia uma UTI móvel, com médico e enfermeiro. Com poder de autoridade sanitária, o médico regulador comunica a urgência ou emergência aos hospitais públicos e, dessa maneira, reserva leitos para que o atendimento de urgência tenha continuidade.

Política Nacional de Atenção às Urgências

O SAMU 192 é o principal componente da Política Nacional de Atenção às Urgências, criada em 2003, que tem como finalidade proteger a vida das pessoas e garantir a qualidade no atendimento no SUS. A política tem como foco cinco grandes ações:

- * Organizar o atendimento de urgência nos pronto-atendimentos, unidades básicas de saúde e nas equipes do Programa Saúde da Família;
- * Estruturar o atendimento pré-hospitalar móvel (SAMU 192);
- * Reorganizar as grandes urgências e os pronto-socorros em hospitais;
- * Criar a retaguarda hospitalar para os atendidos nas urgências; e

Profissionais de saúde do SAMU Sapucaia:

Técnicos de Enfermagem/Resgatista:

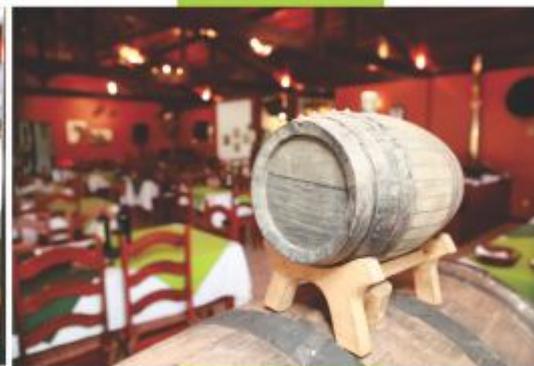
- Josinei de Souza Portes-Coren(94626)
- Margarete dos Santos-Coren(711292)
- Maria Clara Duarte Pontes-Coren(813361)
- Robson da Silva Rocha-Coren(711223)

Condutores/Resgatista:

- Clayton Tenente de Azevedo
- Wallace de Souza Bastos
- Ronaldo Mesquita Damasceno
- Fabiano Rodrigues de Mello

Sindiciei Baíaõ | Mult Mix





Sabores e Bretões

Alta gastronomia com Cozinha Contemporânea, essa é a proposta. Sabores regionais com um toque sofisticado nos pratos feitos com maestria.

Por Sindiclei Baião

Já conhece o Restaurante do Hotel dos Bretões? Se para você, os detalhes, o requinte e o atendimento são qualidades importantes, vá e confira de perto. Localizado em uma verdadeira unidade de conservação da mata atlântica, você tem contato direto com a natureza, com muita área verde e o ar puro das montanhas. O Hotel dos Bretões, localizado em Sapucaia – RJ oferece aos clientes, um agradável ambiente familiar com o máximo de conforto e bem-star.

Com uma cozinha moderna e alto controle de qualidade na preparação dos alimentos, o Restaurante é referência, e impressiona até mesmo com a estética final dos pratos.

Destaques principais: **Filé de Congrio com Purê, Bacalhau a lá Bretão, French Rach (costela de carneiro), Ranck Rids (costela suína), Camarão Clydes Shrimps e Tornedor na Laranja.**

A convite, a equipe da Revista Mult Mix pode degustar os variados pratos e conhecer o Chefe Carlos Getúlio Vieira, responsável pela maestria. Demonstrando um refinamento extraordinário em suas receitas.

Muito bem servidos pelos gerentes Eduardo Santiago e Adi Manfredo, registramos toda beleza e tranquilidade do Hotel.

Com horários para almoço de 11h30min a 14h e o jantar 19h a 22h30min, aberto na sexta-feira para jantar; sábado para almoço e jantar, e domingo para almoço. Aceitando reservas pelo tel (24) 22714234, o Restaurante do Hotel dos Bretões tem a missão de nos deixar mal-acostumados, no bom sentido da expressão. Vale à pena conhecer.



Força de Vontade Para

EMAGREÇER



Consuma salmão

Por ser rico em ômega 3, ele ajuda a reduzir a ansiedade. O que isso tem a ver com calorias? Sob tensão, o organismo produz uma quantidade maior de cortisona. Em excesso, esse hormônio rouba energia das células e deixa o organismo faminto, especialmente por alimentos calóricos, como pão, massa e doce. O ômega 3 faz mais pelas medidas da cintura: desinflama as células e eleva os níveis de serotonina, controlando o apetite. Outras boas fontes: atum, sardinha e linhaça.

Acelere o passo

Percorra os trajetos que você faz à pé no dia a dia como se estivesse atrasada para uma reunião. Andar rápido potencializa o consumo de calorias, até nos percursos pequenos.

Corte o açúcar

Ele não oferece nenhum nutriente e tem 4 calorias em 1 grama. Ou seja, só engorda. Pior: assim que é consumido, faz o organismo produzir muita insulina. Esse hormônio favorece o estoque de gordura e estimula o apetite.

Durma bem

Passar a noite em claro estimula a produção de grelina (hormônio que aumenta a fome e os estoques de gordura). Uma pesquisa da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, revelou que dormir pouco traz outro prejuízo: reduz o ritmo do metabolismo. Quando você dorme mal, o organismo entende que precisa economizar energia.

Faça sexo

Queima cerca de 250 calorias em meia hora. Além disso, aumenta a circulação sanguínea e libera endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

Masque chiclete

Sem açúcar, claro. E nos momentos em que estiver tentada a comer um doce fora de hora. O chiclete também evita que enquanto cozinha belisque. Além disso, a mastigação consome entre 10 a 15 calorias em meia hora. Mas evite ficar com o chiclete na boca por muito tempo, especialmente se você tiver o estômago sensível.

Inclua queijo na sobremesa

Consumido no fim da refeição, esse alimento aumenta a capacidade do organismo de queimar gordura. O mérito é do ácido linoleico conjugado (CLA) presente no queijo, segundo estudo do Centro de Pesquisa de Alimentos

Vire fã de café

Por ser rico em cafeína – substância com poder termogênico –, eleva a temperatura do organismo e, com isso, acelera o metabolismo. A medida considerada saudável: três xícaras por dia. Sem açúcar, é claro.

Dê mais risada

Quem ri 15 minutos por dia, se livra de pelo menos 40 calorias, segundo um estudo da Universidade Vanderbilt, nos Estados Unidos. Em um ano, a demonstração diária de alegria pode resultar em 2 quilos a menos na balança. Já está rindo à toa?

Mexa-se

Levante mais vezes da cadeira, use a escada no lugar do elevador... Realizadas com frequência, essas atividades fazem você gastar de 300 a 500 calorias a mais por dia.

Ensaio Fotográfico

Gláucia Baião
Sindicel Baião

PRODUTORA VISUAL EXECUTIVA
FOTÓGRAFO

Nome:

Humberto Tarcitano Baião

Data de nascimento:

15/06/1998

Sigla:

Gêmeos

Apelido:

Não tenho

O que mais gosta em seu corpo:

Boca

O que mais gosta em uma pessoa:

Sinceridade

O que não tolera em uma pessoa:

Falsidade

Mulher bonita:

Angelina Jolie

Uma dica para te conquistar:

"Seja você"

Perfume:

212 Sexy Men (Carolina Herrera)

Som:

Rock, Jazz

Filme:

As Branqueiras

Prato predileto:

Estrogonite

Não vive sem:

Música

Uma frase:

"O tempo é rei, a vida uma lição. Um dia agente cresce e conhece a nossa essência, ganha experiência e aprende o que é raiz então cria consciência", Chorrão.



A pedido; preparamos para vocês mais um ensaio fotográfico masculino. E o modelo convidado foi o bellissimo Humberto Tarcitano Baião. A poucos dias de completar 15 anos e boa fotogenia, Humberto além de bonito, alto e com corpo em definição tem muita carisma. Mesmo que a beleza seja subjetiva e alguns modelos sejam exóticos, ele chama a atenção. Com seu 1,80m e alto potencial, Humberto pode disputar com os castings de grandes agências. As fotos foram tiradas no Estúdio Mult Mix da própria Revista. Nosso modelo é músico e pretende fazer odonto. Educado, inteligente, respeitador, responsável..., ele reúne bons ingredientes para se tornar além de um ótimo profissional, um grande homem. Curtam esse ensaio, feito com carinho, para vocês, nossos leitores.



Rádio NOVA ONDA FM

Um bálsamo para o
coração sapucaense

Por Sindiclei Baião



Sindiclei Baião | Mult Mix

A rádio comunitária Nova Onda FM está no ar desde 1994, levando música, interatividade, cultura e informação para todos os sapucaenses. A Revista Mult Mix pesquisou e trouxe para você, nesta edição, a história que poucos conhecem.

A história de criação e fundação da Rádio teve seu início no mês de maio de 1994, quando através de estímulo de diversos parlamentares do partido dos trabalhadores, em face de aprovação de projeto de lei Federal instituindo a radiodifusão comunitária no Brasil, Jorge Luiz Gonçalves da Silva – Gambal, deu início a um trabalho de conscientização na busca de parceiros para implementação da Rádio em Sapucaia. Obtendo a adesão de diversos companhei-

ros (as) que entenderam da viabilidade, como também dos benefícios que poderiam advir deste canal de radiodifusão. “Assim iniciou-se o processo. Arrecadamos os recursos através de sorteios de prêmios e o recebimento de doações em espécies, para a compra de equipamentos para dar início aos trabalhos”, nos contou Gambal.

Abraçando a ideia, acreditando, não podemos deixar de citar alguns sapucaenses que enten-

deram a necessidade de ser detentora de um canal de radiodifusão, e são eles: Luiz Gonzaga de Souza, Nedino Rodrigues rosa, Flávio José Ferreira Ribeiro, Maria Izabel Carreiro de Mello, José Fábio Ramos, Ivan de Avellar Esteves, Dauton Souto da Costa, David Alves Pires, Fernando Antonio Langoni, Terezinha Aparecida de Souza Teixeira, Almir de Oliveira, Pedro Américo Coutinho Fernandes, Fernando Luiz de Aguiar Carvalho, Evandro Euler Dias,



87.7



NOVA ONDA



87.

Simone Moreira da Silva, Ivanir de Oliveira, Antonio Teixeira da Silva, Edith Carvalho Monteiro, Nelson Ramos, Heloísa Orichio, Célio Lopes Muniz. Estes foram os sapucaenses que se colocaram ao inteiro dispor visando à conclusão deste sonho, por muitos almeçados. Para dar legalidade ao projeto para a oficialização da Associação Sapucaense de Radiodifusão – ASSAPRAD, foi criado o estatuto, registrado em cartório e publicado no Diário Oficial do Estado (DOE).

Legalizada, o nosso canal de radiodifusão comunitária iniciou seus trabalhos de forma tão brilhante que tão logo foi agraciada pela Câmara de Vereadores, com um projeto de lei nº 1729 de 26/09/1996 e sancionado pelo executivo como utilidade pública de Sapucaia, imediatamente com a abertura do processo de legalização junto ao ministério das comunicações sob o número Nº: 0537700043699.

Mas nem tudo foram flores. No dia 16 de agosto de 1999, a Rádio sofreu o primeiro revés, o estúdio foi fechado e lacrado pela conforme termo nº: 476/99 (sendo classificada como rádio clandestina). “Mas mesmo assim, perdendo todos os equipamentos, não nos deixamos abater, novo processo de arrecadação de fundos foi iniciado para a finalidade de aquisição e reabertura de uma nova rádio com o mesmo nome, até porque tínhamos o entendimento que o processo junto ao ministério das comunicações estava prestes a ser aprovado”, disse Gambal.

Depois de muito trabalho e em pleno funcionamento, em 03/05/2000 a Rádio teve sua segunda lacração conforme termo nº: rp



096/349/2000, gerando assim, um processo no âmbito da Justiça Federal onde perdurou por três anos e meio, estando no banco dos réus seu mentor e fundador Jorge Luiz, que muito bem defendido pela advogada - Drª. Diomarina Reis, logrou êxito na comprovação do cunho social e comunitário implementada pela Rádio Nova Onda, obtendo assim a plena absolvição e o arquivamento do processo.

“Independente dos aborrecimentos, contrariedades e de alguns dissabores, podemos dizer que valeu os sacrifícios e nos orgulhamos pelo importante instrumento colocado a disposição do povo de Sapucaia, que faz o seu papel de informação, cultura e entretenimento. De minha parte, digo publicamente que faria tudo de novo, já que tenho a certeza que os meus amigos e parceiros estariam engajados novamente”, completou Gambal.

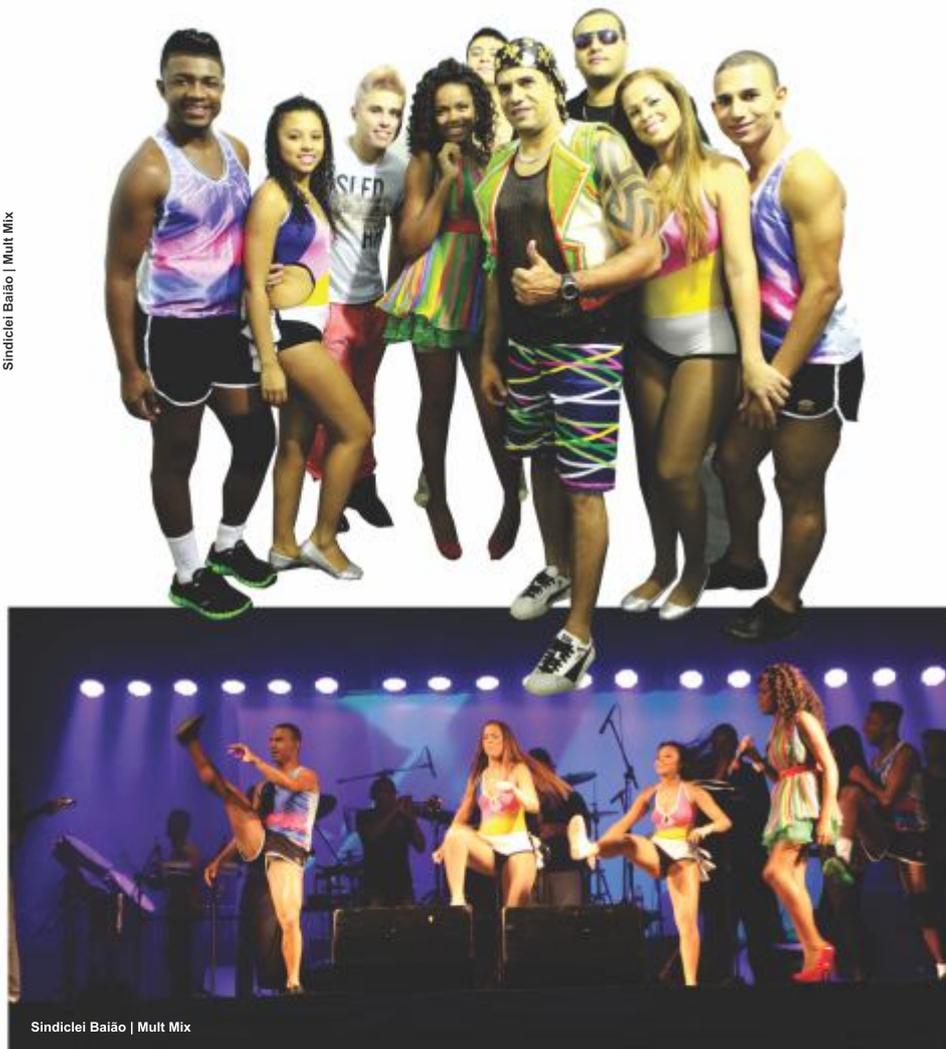
Hoje temos a nossa rádio legalizada, funcionando regularmente, gerando diversos benefícios em nossa municipalidade, fazendo seu papel social e educador na formação e qualificação de jovens, abrindo novos horizontes para aqueles que aqui passaram, revelando talentos e fazendo-os mais confiantes no enfrentamento as barreiras da vida, entr os quais podemos citar alguns: Maria Aparecida de Almeida (Tingute), Diogo de Souza Teixeira, Geraldo e Lucas Magela, Célio Silva, Simara Sá, Juliana Curty, Edson Schimitz, Gilson da Padaria, Luiz Alfredo, Hélio de Souza Rocha, Bruna Ogando e Bruna Rezende, Ana Maria, Marco Antonio Barbosa, Bruno Cardoso, Fernando Silva e muitos outros que com muita dedicação fizeram e fazem a transmissão dos informativos de interesse comum a todos.

Arquivo pessoal de Gambal



● Banda G5

A prefeitura promoveu na praça da árvore grande, em comemoração ao dia do Trabalhador, um espetáculo com a Banda G5. Com a praça lotada e um repertório variado, a Banda realmente deu show.



● Feijoada do Chocolate

Beto Chocolate comemora aniversário reunido com a família, muito samba e a já tradicional feijoada do chocolate, que virou evento de todos os sábados na Casa do Chocolate. Imperdível



● Casamento de Laila e João Luiz



● Palestra Diretor do DRM

O Geólogo Flávio Herthal, Diretor Presidente do DRM (Departamento de Recursos Minerais), esteve em Sapucaia e falou sobre as ocupações inadequadas no município. Em sua palestra que aconteceu na Casa de Cultura Professora Manoelina Vieira Francisco, promovida pela Secretaria Municipal de Defesa Civil e Meio Ambiente, abordou o tema "comemoração ao dia da conservação e uso do solo urbano.

Flávio apresentou também o mapeamento das áreas de risco no município".

Na ocasião, representando a Eletrobrás Furnas S.A., o Engenheiro Civil Jorge Ávila, que coordena e fiscaliza as obras de estação e tratamento de esgoto, falando sobre as ETE's de Sapucaia e Anta que tratará em 100% todo esgoto das áreas de vazão reduzidas; compreendendo o barramento de Anta até

Simplicio.

A Revista Mult Mix esteve presente no casamento de Laila e João Luiz e parabeniza o casal por este momento tão sublime que é esta união de duas pessoas que se amam. Desejamos que sejam cobertos de bênçãos, felicidades e plena harmonia, e que o caminhar dessa nova vida seja sempre caminhos de flores e esperança e a constituição de uma nova família sempre dentro da mais pura felicidade. Parabéns por esse passo tão importante e de tamanha grandeza em suas vidas e que hoje e sempre sejam muitos felizes.



Carlos Ferrant

● Símbolos da JMJ em Sapucaia

Os Símbolos da Jornada Mundial da Juventude foram recepcionados pelos munícipes de Sapucaia. A comunidade católica recebeu os símbolos: a Cruz de madeira de 3,8 metros doada em 1984 por João Paulo II aos Jovens do mundo, representados pelo Centro Juvenil Internacional São Lourenço, em Roma, e também o Ícone de Nossa Senhora, uma cópia contemporânea de um antigo sagrado ícone encontrado na primeira e maior basílica para Maria, a Mãe de Deus, no Ocidente, entregue aos jovens também por João Paulo II em 2003, para junto com a Cruz serem os símbolos de fé para caminharem pelo mundo.

Para João Paulo II, "...a esperança de um mundo melhor está numa juventude sadia, com valores, responsável e, acima de tudo, voltada para Deus e para o próximo."

Segundo a organização da JMJ, os sinais representam a fé católica e viajam pelo país desde setembro de 2011. No estado, a peregrinação da cruz e do ícone seguirá até 6 de julho, quando chegarão ao RJ, cidade sede do evento em 2013. Eles passarão por igrejas, universidades, casas de detenções para menores, presídios, entre outros.

A 28ª JMJ será realizada de 23 a 28 de julho e tem como lema "Ide e fazei discípulos entre todas as nações". As edições internacionais são realizadas a cada 2 ou 3 anos, quando jovens se reúnem com o Papa por aproximadamente uma semana.

A peregrinação dos símbolos pelo Sul do RJ termina em Sapucaia, e segue para a Diocese de Nova Friburgo, na Região Serrana. Responsável e, acima de tudo, voltada para Deus e para o próximo."

● Presente para a Banda de Sapucaia

Os Familiares de Archimedes "O Maestro", doaram Um Clarinete para A Sociedade Musical Stª Cecília. Motivados com as iniciativas da Nova Diretoria, os Filhos do Maestro cederam este Instrumento que pertencia ao seu Pai. Para em memória, ser sempre lembrado de sua dedicação, como: Músico, Maestro, Presidente Construtor da Sede e de seu interesse pela Música e Cultura em nosso Município.



Divulgação

● Inês Pandeló visita a Revista Mult Mix



Sindiclei Bataio | Mult Mix

A Revista Mult Mix teve uma surpresa esta semana. Foi a visita da Deputada Estadual Inês Pandeló (PT). A mineira de Cataguase, Maria Inês Pandeló Cerqueira, milita na política desde a criação do Partido dos Trabalhadores. Sempre esteve ligada à movimentação de cunho sindical, social, comunitário e participações na Comunidade Eclesiais de Base – CEBs. Fundadora do PT – Barra Mansa foi vereadora e prefeita do município e cumpre o terceiro mandato de deputada estadual. Formada em Jornalismo e pós-graduada em História Social, Inês tem atuação destacada na Defesa dos Direitos das Mulheres, como nas questões ligadas a violência doméstica, apoio efetivo e aplicação da Lei Maria da Penha e no combate à mortalidade materna. Inês também trabalha para a recuperação da bacia rio Paraíba do Sul e da Mata Atlântica; para a realização de obras de saneamento básico, através do Programa de Aceleração do Crescimento, do Governo Federal, o fornecimento de vales-transportes a todos os servidores da administração direta do Estado, entre outros.



Odonto Center



Odonto Center



Dr. Mauricio Jannotti
CRO.RJ - 19081
Clínica Geral - Estética
Prótese e Prótese sobre Implante



Dr. Sergio Jannotti
CRO.RJ - 21299
Ortodontia - DTM
Cirurgia Oral



Convenio com:



Rua XV de Novembro, 91

Centro - Sapucaia/RJ Tel.: 24 22711877

Pub Mercêdes

Com uma constante vontade de agradar e renovar seu cardápio para seus clientes e amigos. O Pub Mercedes vem com a mais nova sensação.

BATATA GOIANA

TEM AGRADANDO A TODOS QUE A DEGUSTARAM.



Com recheios:

- Frango com Catupiry;
- Cheeda;
- Bacon;
- Quatro Queijos;
- Calabresa

VENHA DEGUSTAR ESTA MARAVILHA GASTRONÔMICA

Rua Maurício de Abreu, 160 Centro - Sapucaia/RJ

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)
 Mauricio Jannotti (Clínica Geral)
 Sapucaia - RJ
 Tel: (24) 2271-1153

COMUNICAÇÃO

VIANNA COMUNICAÇÃO
 ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
 CERIMONIAL E LOCAÇÃO
 JORNALISMO
 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS
 SOCIAIS E EMPRESARIAIS
 (32)3248-1638 / (32)8601-4172
 vianna@vianna.com.br

CONSULTORIA CONTÁBIL

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

DISK ÁGUA

Diskágua Irmãos Wermelinger
 Foco Estância São Lázaro
 água mineral natural
 Tel: (24) 2271-1745
 www.iguape.com.br
GELO E CARVÃO

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 Lanche 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 Beauty
 MATERIAL: ESTERELIZADO
 DESCARTÁVEL E HIGIENIZADO

- * Pé
- * Mão
- * Depilação
- * Hidratação fácil
- * Maquiagem e muito mais...

Tel: (24) 92768721 / 92768723
 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
Relaxação Com certeza
(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
 Jamapará - Sapucaia/RJ
 Tel: (32) 3462-6497
 E-mail: produtosbigu@hotmail.com

ROUPAS E ACESSÓRIOS

SINAL VERDE

TRÂNSITO 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 - Ania/RJ
 Tel: (24) 2271-1227 - 2272-1390

TRANSPORTE ALUGUEL

COOPTAE
 Transporte Alternativo e Escolar de Passageiros
VAN
Luiz Carlos
(24) 2271-3362 8119-5311

Diogo Sonorização

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.



Talento e Arte a Serviço da Educação



Talento e Arte a Serviço da Educação

A Revista Mult Mix fez a cobertura da encenação da Via Sacra promovida pela Escola Municipal Dr^a Maria de Lourdes Salomão. Com o objetivo de despertar o interesse dos jovens pela arte e a cultura, o professor José Roberto Soares, que é professor dessa área e animador cultural, coordenou os alunos que encenaram a apresentação de forma brilhante.

A iniciativa também aposta no potencial que a arte, associada à educação, tem de provocar mudanças sociais, formando cidadãos conscientes, críticos e participativos. “Incentivar a juventude a vivenciar a arte, a música é fundamental para cultivar valores às esquecidas. Sapucaia possui um manancial de talentos que têm que ser descobertos”, frisou José Roberto Soares.

A diretora Luzinéia Barbosa e sua adjunta Lucimar Menezes apóiam essa iniciativa que proporcionam as crianças e adolescentes uma participação ativa, permitindo que conheçam diferentes formas de expressar o mundo e a realidade em que vivem.

A Via Sacra teve o suporte da Secretária de Educação Rosângela Lourenço Soares que vem visando e o apoiando aos projetos de arte desenvolvidos na escola, e considera a importância do papel da arte na formação pedagógica interdisciplinar e, ainda, o seu poder na construção de competências e habilidades que conduzam à inteireza humana nas suas dimensões mente corpo e espírito.

Sempre envolvido com a arte e a cultura, participou dos festivais de Anta e de Sapucaia (FEMALS); foi um dos idealizadores da Via-Sacra Pública, da Via Sacra na escola, das feiras da cultura, das gincanas. Músico ensina violão a toda juventude sapucaense há mais de 30 anos.



José Roberto Soares



PREFEITURA DE
SAPUCAIA

UNIDOS PARA FAZER AINDA MAIS

www.sapucaia.rj.gov.br



ACESSE O SITE OFICIAL DO NOSSO MUNICÍPIO



www.sapucaia.rj.gov.br