

REVISTA **SAPUCAIA**

novembro/09 | ano 01 | nº 07

criação



PAHI

A Revista Sapucaia
vai ao Palácio Guanabara

VILA DO PIÃO

Um pouco de história

SAPUCAIA

135 anos



FGM

DENTAL

fgmkavo@hotmail.com
21 2742 2391

Rua Duque de Caxias, nº99 - Teresópolis/RJ



TREVO DESIGN
Conforto e Qualidade...

Mega Desconto!
Pague em até 10x s/ juros ou **30%**

TREVO DESIGN Super **PROMOÇÃO de OUTUBRO**



Mega Desconto!
Pague em até 10x s/ juros ou **30%**

Mega Desconto!
Pague em até 10x s/ juros ou **30%**

Mega Desconto!
Pague em até 10x s/ juros ou **30%**



Tel.: (32) 3462-3160

Br 393, Trevo de Teresópolis - Sapucaia/RJ
E-mail: trevodesign@terra.com.br

Sapucaia 135 anos

de emancipação sócio-política

Nossa história

Por Dejar Zanon

O município de Sapucaia se apresenta extremamente acidentado em quase toda a sua extensão territorial. Com a altitude de 1084m, seu ponto culminante está localizado à sudoeste, precisamente na junção desta comuna com as de Teresópolis, Petrópolis e Sumidouro.

Evolução Social

A primeira penetração verificada nas terras do atual município, cuja área está calculada em 477km², data de princípios do século XIX, estando intimamente ligada com as consequências advindas da fuga para o Brasil da Família Real Portuguesa, em 1807.

Realmente, seis dias após o seu desembarque na Bahia, no dia 22 de janeiro de 1808, o então Príncipe Regente D. João, a instâncias do Visconde de Cairú, assinou o importante Decreto, pelo qual eram abertos os portos brasileiros aos navios das nações amigas de Portugal.

Pouco tempo passado, após a chegada de vários colonizadores, começaram a aluir outros mais, entre eles os portugueses Antônio de Souza Brandão (mais tarde Barão de Aparecida) e Joaquim de Souza Breves, e Francisco Diogo Perret, de origem francesa.

Continuando o afluxo de colonos para esta região, surgiu nela um pequeno arraial, onde, por iniciativa de Antônio Inácio Lemgruber, se erigiu uma capela à Nossa Senhora Aparecida, sede do atual 3º distrito de Sapucaia.

Em 1856, surgiu um novo arraial, cuja fundação se deve principalmente aos esforços de Augusto de Souza Furtado, Domingos Antônio Teixeira e José Joaquim Marques Melgaço, senhores de

vastas porções de terra, entre os rios Calçado e Paraíba do Sul.

A esse novo arraial deu-se a denominação de Santo Antônio de Sapucaia que, pelo artigo 1º do Decreto ou Lei provincial nº 2068, de 7 de dezembro de 1874, estava assim redigido: "Ficam desmembradas do Município de Magé –

as freguesias de Santo Antônio de Sapucaia e Nossa Senhora da Conceição de Aparecida, e do Município de Parahyba do Sul, a freguesia de São José do Rio Preto, constituindo um - município - que terá sua sede no arraial de Sapucaia, e levado à categoria - villa - e pertencente à Câmara Municipal de Parahyba do Sul".

Atualmente, Sapucaia, graças aos incentivos fiscais do Estado e a um trabalho conjunto dos Governos Federal, Estadual e Municipal, está recebendo diversas indústrias, o complexo industrial de Simplício (sonho de mais de 60 anos), que mudará radicalmente esta região, e o asfaltamento da estrada Aparecida-Sapucaia (outro sonho de mais de 50 anos), obra de verdadeira integração dos distritos de Pião, Aparecida e Sapucaia. Desta forma, podemos afirmar, categoricamente, que ESTAMOS VIVENDO NOVOS TEMPOS.

Sindice Baía



Dejar Zanon, criador da bandeira do município

Auto Shopp Casadio Ltda.

ASC
AUTO SHOPP
CASADIO LTDA

Tel.: (32) **3466-6000**

Rua Paulino Fernandes Silva, 323/327
Jamapará - 4º Distrito de Sapucaia - RJ

Índice

Adilson dos Santos - Anta
Agnelo Vital Vieira - Três Rios
Antonio Carlos Carvalho - Iguabinha
Anderson Bácia Zanon (Prefeito)
Breno José de Souza Junqueira (Secretário de Governo)
Bianor de Souza Damázio (Vice-prefeito)
Carlos Mauricio Mota Do Couto (Secretário de Administração)
Cleber Casadio (Vereador)
Colégio Gov. Rob. Silveira - CNEC - Sapucaia
Cristiano Bernades Ribeiro (Secretário de Agricultura)
Dário Oton Teixeira Almeida - Sapucaia
Dejair Zanon - Sapucaia
Domingos José Fernandes (Secretário de Obras)
Dr. Carlos Castro (Fazenda Santo Antônio e Água Fria - Aparecida)
Durval Fernandes de Souza Filho - Sapucaia
Erotides Maria Duarte Vieira - Nilópolis
Extase Turismo - Três Rios
Fabrizio dos Santos Baião (Chefe de Gabinete)
Farid Abrahão - Nilópolis
Ricardo Abrão - Nilópolis
Flor do Campo Móveis - Jamapará
Francisco de A. Cavalcante da Silva (Secretário de Esporte)
Geosphine Stella Eiras Vasti (Secretária de Ação Social)
Guaracy Simões Pontes (Presidente do IAPSS)
Hélio Dutra Materiais de Construção - Três Rios
José Carlos da Rocha Souza (Vereador)
José Luiz Gonçalves - (Secretário de Meio Ambiente)
José Ricardo Ferreira (Vereador)
Luiz Mauricio Coutinho Jannotti Silva (Secretário de Saúde)
Magda Jardim Dalloz Zanon - Sapucaia
Marcelo Esteves Seixas (Vereador)
Marcelo Wermelinger Barbosa (Vereador)
Maria Coelho Viana - Rio de Janeiro
Maria Helena Ferreira Baião - Sapucaia
Maria José Bonfim Gomes Pereira (Secretária de Educação)
Maria Luíza Zanon - Sapucaia
Neuza Campanário de Almeida - Nilópolis
Nilmar Lima Santos (Assessor de Turismo)
Onilda Teixeira De Pádua - Taça - Sapucaia
Osmar Vieira Filho - Brasília
Papelito Papelaria - Três Rios
Paulo Henrique Matozinhos Mattos - (Secretário de Fazenda)
Rildo Rodrigues de Souza (Vereador)
Sérgio Carlos de Oliveira Jardim (Presidente da Câmara de Vereadores)
Silvio Jardim (Secretário de Transporte)
Três Rios Automóveis - Três Rios e Jamapará
Walmiro Alves de Lima - Sapucaia
Warner Pereira Gomes (Vereador)
Zanon Boutique - Calçadão - Três Rios
Zilton Alves - Sapucaia

- 03 | **SAPUCAIA 135 ANOS**
de emancipação sócio-política
- 05 | **RIO 2016**
entrevista com Soares Júnior
- 06 | **VILA DO PIÃO**
- 11 | **S.M. ASSISTÊNCIA SOCIAL**
Geosphine Stella Eiras Vasti Langoni
- 12 | **TATUAGEM**
corpo desenhado
- 14 | **CENSO 2010**
- 15 | **PROJOVEM**
adolescente
- 19 | **ENSAIO FOTOGRÁFICO**
Hellen Araújo de Oliveira
- 20 | **PAHI**
Programa de apoio aos hospitais do interior
- 22 | **ENTREVISTA**
Com Fabrício Baião
- 24 | **VIVER COM SAÚDE**
Mudança de hábitos
- 31 | **ALDEIA DA CIDADANIA**
- 34 | **SÉRGIO C. DE OLIVEIRA JARDIM**
Presidente da Câmara de Vereadores de Sapucaia
- 35 | **BIANOR DAMÁZIO**
Análise os primeiros dez meses de mandato
- 36 | **SE CADA UM FIZESSE A SUA PARTE...**
MARILDA RIBEIRO ALVES
- 37 | **TIMIDEZ**
- 39 | **PROGRAMA**
Farmácia popular
- 40 | **Esportes**
- 41 | **O MUNDO**
Fake
- 42 | **VEJA COMO FOI FEITO**

revistasapucaia@yahoo.com.br
hgsmultmix@yahoo.com.br

Assine agora
REVISTA SAPUCAIA
2271-1803

Editorial

Balanco positivo

Estamos nos aproximando do final do ano e temos muito o que comemorar. A Revista Sapucaia chegou e está conquistando o carinho de nossa população, obtendo destaque no cenário municipal e regional e se firmando como um grande veículo de comunicação da cidade. O lançamento de nossa Revista, antes um sonho, se tornou realidade de uma forma gratificante. Muitas pessoas se envolveram e colaboraram para o sucesso que estamos tendo hoje.

Ao produzir esta Revista, procuramos sempre trazer assuntos de interesse da população, temas que possam acrescentar conhecimento aos nossos leitores. Por isso falar de política é tão importante... Saber o que se passa em nosso município é fundamental para que sejamos cidadãos cada vez mais responsáveis. Para cobrar, é preciso conhecer...

Ao fazer um balanço de tudo o que foi feito até hoje, ao completarmos sete edições, reconhecemos que precisamos agradecer. Agradecemos aos nossos leitores fiéis, que anseiam pela chegada de cada novo exemplar, e divulgamos nossa Revista em outras localidades; aos anunciantes e patrocinadores, parceiros que têm importância fundamental neste empreendimento; aos nossos queridos assinantes, que recebem a Revista no conforto de sua casa, colecionam as edições e colaboram para que possamos continuar com este trabalho. Além disso, é importante agradecer também a todos que participaram da Revista, nossos entrevistados, pessoas que enviaram textos, críticas e sugestões.

Enfim, agradecemos a todos que trabalharam de forma incessante para que a Revista Sapucaia crescesse e se tornasse um veículo respeitável. Nossa principal preocupação sempre foi a realização de um trabalho pautado na ética e na responsabilidade. Certamente foram muitas as noites em claro e dias de correria, produzindo matérias, diagramando, fotografando, escrevendo e revisando textos. Mas a satisfação de ver as páginas impressas circulando na cidade tem um gostinho especial, de vitória. Obrigada a toda a nossa equipe de trabalho! O balanço foi positivo!

Para o ano que vem estamos preparando muitas surpresas para os nossos leitores. Já está em construção o site da Revista Sapucaia, que em breve estará no ar, trazendo muitas novidades e conteúdo de qualidade. Este será mais um canal aberto de comunicação da Revista com a população.

Desejamos a todos um Natal de muita paz e alegria e um 2010 repleto de muito sucesso e grandes conquistas! Até o próximo ano!

Grande abraço...

Graciele Vianna
Editora-Geral

REVISTA SAPUCAIA

EXPEDIENTE

A Revista Sapucaia é uma publicação da Mult Mix.

Rua Capitão Estevão Aguiar, 05
sobrelaja Centro

Sapucaia - RJ - Cep: 25880-000

Tels.: (24) 22711803

8182-1320 / 99379957



Sindiclei Baiao

Presidente e Fundador,
(Diagramação,
Pesquisa,
Tratamento de imagem,
Arte e Fotografia)



Graciele Vianna

Vice-Presidente,
(Pesquisa,
Edição-Geral e Revisão)



Gláucia Baiao

Diretora de Atendimento e Relacionamento com o Cliente



Amaury Jr.

Diretor de Marketing e Circulação



Arthur Lemgruber

Diretor Jurídico



Fabiano Pacheco

Diretor Jurídico e Revisão



Bruno Cardoso

Repórter

Jornalista Responsável: Graciele Vianna
Reg. MTB 066 79 JP

Circulação: Gratuita
Tiragem: 2000 exemplares
Impressão: Infograf Gráfica e Editora



Entrevista com Soares Júnior

Reportagem: Bruno Cardozo - Fotos: Monique Vasconcelos



Soares Júnior é jornalista há mais de 10 anos. Já trabalhou em diversos veículos de comunicação como: TV Bandeirantes, Rádio Tupi e Rádio CBN (onde foi chefe de reportagem). Nesses veículos, fez cobertura de vários acontecimentos, como campanhas eleitorais e eventos esportivos. É formado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e atualmente é professor da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), e editor de rádio do Portal Puc-Rio Digital. Em entrevista à Revista Sapucaia, Soares fala de suas perspectivas para a realização dos Jogos Olímpicos em sua cidade natal.



BC - Soares, para você qual a vantagem de se realizar uma Olimpíada no Rio?

SJ - Costumo dizer que o Rio tem sete anos para dar certo. A população está muito esperançosa com a realização dos Jogos, devido ao fato das possíveis melhorias a partir de então. Dentre as melhorias mais importantes, destaco transportes públicos, a despoluição da Baía de Guanabara, geração de empregos, aumento significativo do Turismo, entre outros. Essa é a grande chance da cidade, parecida com a que teve Barcelona em 1992. A cidade espanhola é um exemplo no qual se espelhar. Ela sofreu uma revitalização importantíssima, teve até concursos de arquitetos do mundo inteiro para fazer uma urbanização na cidade. Além disso, a cidade conseguiu resolver o caos urbano que lá existia. Se o Rio seguir o exemplo, inúmeras serão as vantagens para a cidade.

BC - Em meio a tantas vantagens, há possibilidade de surgir alguns problemas com a realização dos Jogos?

SJ - Há sim, Bruno. No caso dos transportes, por exemplo, precisamos analisar alguns pontos. Segundo o projeto de candidatura, o Metrô irá até a Barra da Tijuca (Zona Oeste). O problema é que da Zona Sul a Barra, os equipamentos urbanos são bons. As pessoas que não moram

nesses lugares onde reside a classe média, vão continuar enfrentando um problemão ao sair da Região Metropolitana, para chegar ao Rio. Além do trânsito infernal, que obriga o morador a sair mais cedo de sua casa, tem também a questão do custo financeiro. Por exemplo, uma empregada doméstica que mora em Duque de Caxias, na Baixada Fluminense, gasta R\$ 14,00 diariamente para vir trabalhar na Zona Sul da cidade. Então é necessário imprimir mais atenção a isto, senão estaremos só contemplando o morador que muitas vezes nem



usa com frequência o transporte público.

BC - O valor estimado para a realização do evento é de 14 bilhões de dólares. Você acha possível o COB (Comitê Olímpico Brasileiro) e os governos conseguirem arrecadar esse montante para efetuar as obras de infraestrutura dos Jogos?

SJ - Acho que não. Mas seria muito leviano da minha parte dizer que haverá, por exemplo, estouro de orçamento. Mas essa hipótese é bem provável. Temos o exemplo do Pan realizado aqui no Rio em 2007. O valor estimado no início das obras era milhares de vezes inferior ao que foi gasto no final das obras. Em Londres, onde acontecerá a próxima Olimpíada em 2012, já

está havendo estouro no orçamento. O que precisamos fazer é fiscalizar constantemente a utilização desses recursos nas obras. Essa fiscalização é extensiva aos meios de comunicação e a população em geral. Inclusive, a cobrança popular é fundamental para inibir atitudes ilícitas das autoridades.

BC - Soares, você acha que as eleições do ano que vem, onde serão escolhidos novo presidente e governador (no caso do Rio o governador Sérgio Cabral pode se reeleger), pode atrapalhar o andamento da realização das obras previstas no projeto Olímpico?

SJ - Espero que não, pois uma Olimpíada, ainda mais com sete anos para a realização, é um projeto de Estado e não de governo. O que pode acontecer é que esses políticos que estiveram à frente da candidatura capitalizem isso na hora de pedir votos no ano que vem.

BC - Como ficará a imagem do Rio de Janeiro dentro e fora do país com a realização das Olimpíadas?

SJ - O Rio de Janeiro é o Brasil que todo mundo quer ser. Isso vai ampliar a imagem da cidade. É uma cidade cosmopolita, lugar onde as pessoas estão de bem com a vida, é uma cidade solar, tem um clima de festa, esse lado do Rio todo mundo quer ter. Então se o Rio de Janeiro conseguir realizar os Jogos de uma forma importante, de uma forma precisa e conseguir mudar de fato o astral da cidade para que as pessoas tenham orgulho de morar na cidade, será fantástico. Isso só vai acontecer se a população sentir ao longo desses sete anos, alguma mudança significativa na cidade. O Rio de Janeiro pode se transformar na cidade do futuro.

CASA
"DU CHOCOLATE"
- A nossa Casa! -

(Aniversários,
Comemorações e
outros Eventos)
reservado
para Festas em geral

Um Espaço Aconchegante e Divertido, Com som ambiente MPB FM
2271-1688/8124-8259
E-mail: betochocolate@ig.com.br
Rua Marechal Floriano Peixoto, 340 - SAPUCAIA/RJ

**M
P
B**

Baladas Românticas, Bossa Nova,
Samba Raiz, Pop Rock, Funk, Axé,
Reggae, Forró e Outras Levadas.

SHOWS: (24) 2271-1688 - 8124-8259
(21) 8203-3439
e-mail - betochocolate@ig.com.br
msn - betochocolatechocolate@hotmail.com

BETO CHOCOLATE



Foto: Sindicato Baão

Recreio, assim foi chamada pelos primeiros moradores a região que está localizada na zona montanhosa do 3º distrito de Sapucaia - RJ. Recreio nasceu no dia 21 de setembro de 1904 com um "Ponto de Trabalho" na residência do senhor Manoel Joaquim Carneiro, reunindo filhos, netos, genros e noras. Três meses após, exatamente no dia 21 de dezembro de 1904, ocorreu a organização da "Igreja de Cristo denominada Baptista Independente do Pião".

Em Recreio está também uma das nascentes do Rio São Francisco, que brota numa pequena cachoeira aninhada entre as pedras, no Sítio



Arquivo pessoal: Abigail Carmem Corguinha

Foto: Sindicato Baão

Recreio. Os infinitos verdes que matizam a paisagem, os horizontes extasiantes das montanhas, o perfume convidativo dos frutos e das flores, as cachoeiras naturais foram dando à região um clima todo especial.

O ponto mais alto do município é a Pedra do Pião, com 1.840m de altitude, foi o néctar capaz de atrair os portugueses José Corrêa de Mello e Maria Glória de Jesus, Manoel Joaquim Carneiro e Antônia Maria Carneiro, que provieram da Villa da Lagoa, na ilha da São Miguel, em Portugal. Manoel Carneiro e Antônia fixaram sua residência num vale que chamaram de Recreio, onde construíram a casa grande. Tiveram sete filhos e a família começou a crescer, surgindo assim um pequeno arraial nos arredores da casa grande, próximo a primeira Igreja.

Pas- sado algum tempo, começaram a afuir os filhos e assim Recreio começou a se desenvolver. Algum tempo depois, o município de Sapucaia começou a chamar a região apenas de Pião, devido à grande Pedra do Pião, ponto mais alto do município. Resultou com a partilha das terras o segundo arraial, a Vila do Pião, que hoje é o centro comercial do distrito. Depois vieram os bairros, a Vila Nova, o Acampamento, o Rezende. Desta forma, Recreio do Pião começou a se desenvolver, outras famílias chegaram, os sítios foram transformados em loteamentos e hoje temos a história.



Foto: Sindicato Baão

O ponto mais alto do município é a Pedra do Pião, com 1.840m de altitude

Homenagens Especiais

Àqueles que, na simplicidade do seu trabalho, ajudaram a sustentar o bom andamento e a elevar o nome da Primeira Igreja do Pião.

Pr. Manoel Joaquim Carneiro e Antônia Maria Carneiro

Filhos

*Antônio José Carneiro
Hermenegildo Joaquim Carneiro
Anália Maria Carneiro
Filomena Maria Carneiro
Manoel Joaquim Carneiro Filho
Porfírio Joaquim Carneiro
Leandro Joaquim Carneiro*

O trabalho da família na plantação do café

Sem dúvida, a maior riqueza do Brasil foi o café. Na região Sudeste do Brasil, o café encontrou clima e solos favoráveis ao seu desenvolvimento. No Rio de Janeiro formaram-se as primeiras grandes fazendas de café, que se estenderam pelo estado.

O café alcançava preços muito bons e os EUA estavam importando cada vez mais. Por esses motivos as plantações aumentavam. No Rio de Janeiro e no Vale do Paraíba, os fazendeiros formaram imensas fortunas, transformando-se nos "barões do café".

Não foi diferente com o português Manoel Joaquim, que teve uma boa parte de suas terras lavoradas com a plantação de café, fonte principal de subsistência de sua família.

Fundação da Igreja

A Igreja Batista em Anta-RJ, em sessão ordinária e extraordinária realizadas a 21/12/1904, resolveu unanimemente conceder

cartas demissionárias a um grupo de irmãos, em plena comunhão, para se organizarem em outra igreja nesta região.

Foi na casa do Pr. Manoel Joaquim Carneiro a primeira sede da Igreja, a família tinha certeza de que a batalha seria incessante e a vitória uma conquista diária. O entusiasmo, o zelo e a visão do Pr. Carneiro e de toda sua família foram se firmando e contagiando outras pessoas.

O Pr. Carneiro fez a doação de duzentos mil réis da época e de uma área com 9.749,75 m² de terras para a construção e o patrimônio da Primeira Igreja.

História da Primeira Igreja

Esta é a história de uma igreja vitoriosa!

A Constituição de 1891 abolira a obrigatoriedade da religião oficial (católica). Era possível, apesar de grandes perseguições e preconceitos, que a Igreja abrisse suas portas no ano histórico de 1904. A junta de Richmond (EUA) foi a responsável pela implantação da Obra-Batista no Brasil, sendo o Rio de Janeiro o segundo campo missionário liderado pelo reverendo William Buck Bagby.

Com esta visão de evangelização, o reverendo Arthur Beriah Deter, da junta de Richmond, auxiliado pelo evangelista Pedro Barbosa, deram início ao trabalho de evangelização nesta região. O português Manoel Carneiro, proprietário das terras denominadas Recreio, abriu então a sua própria casa para reunir o povo.

A partir daí a Igreja iniciou o ano de 1904 com muita alegria, fé e esperança. A Igreja crescia e o templo já estava pequeno para acomodar os seus membros. As instalações, ainda precárias, já não atendiam mais às necessidades da Igreja e assim, com a doação de Manoel Joaquim Carneiro de duzentos mil réis da época e de uma área com 9.749,75 m² de terras, construíram o novo templo onde é hoje funciona a sede da Primeira Igreja.





Chegada do fogo Simbólico da Pátria - 23/08/1972



Chegada do fogo Simbólico da Pátria - 23/08/1972



Leandro José Carneiro e sua esposa Nicolina Corneio Carneiro



Casa de Leandro José Carneiro, onde os médicos davam consultas



Bateria dos meninos de Sapucaia - 23/08/1972



Dário Raposo discursando na Câmara Municipal de Sapucaia



Desfile escolar da Escola Professora Maria Aparecida Bastos, em 02/09/1978



Serviço de calçamento que dá acesso à escola Maria Aparecida Bastos - 04/10/1979



Meninos da bateria de Sapucaia que colaboraram com o desfile da escola do Pião, em 1972



Primeira ambulância da Vila do Pião



Chegada do Fogo Simbólico da Pátria - 23/08/1972



Foto de uma enchente, antes da galeria pluvial



Alunos da E.E. Profª Mª Aparecida Bastos, comemorando a semana do Meio Ambiente, em 05/06/1977



Reunião das autoridades - 2001/2002



Semana da Pátria na Vila do Pião, em 03/09/1981



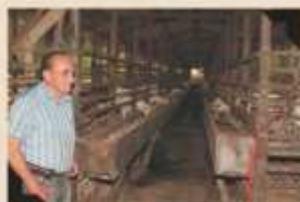
Abigail Carneiro Corguinha (bigo) e Evanda Monnerat Kushida (Evanda foi a 1ª professora formada no Pião e Abigail sua 1ª auxiliar)



Professora Sílvia Regina Lopes, durante a inauguração do calçamento em 02/09/1978



Manoel Teixeira Pimentel - morador há mais de 25 anos da Vila do Pião



Braulio Pinheiro, "Braulinho", mostrando seu capri



Thomas Felipe da Rosa Neto, "seu Zinho", na sua loja de material de construção



Thomaz Felipe da Rosa Neto, nascido em 16/07/1937, com 13 filhos, 16 netos e 03 bisnetos – Sr. Bráulio Pinheiro, nascido em 27/02/1943, casado com Mirela Cristela da Rosa Pinheiros, com 04 filhos e 07 netos

O Mercado do Produtor

O Mercado do Produtor teve início por volta de 1975, com iniciativa dos sócios Thomaz Felipe da Rosa Neto e seu cunhado Bráulio Pinheiro, a pedido da população que plantava e não tinha como levar seus alimentos para o mercado que localizava-se em Teresópolis. Mesmo sendo uma quantidade pequena de produto, era suficiente para o mercado. No início, foi feito um balcão de madeira e um barzinho.

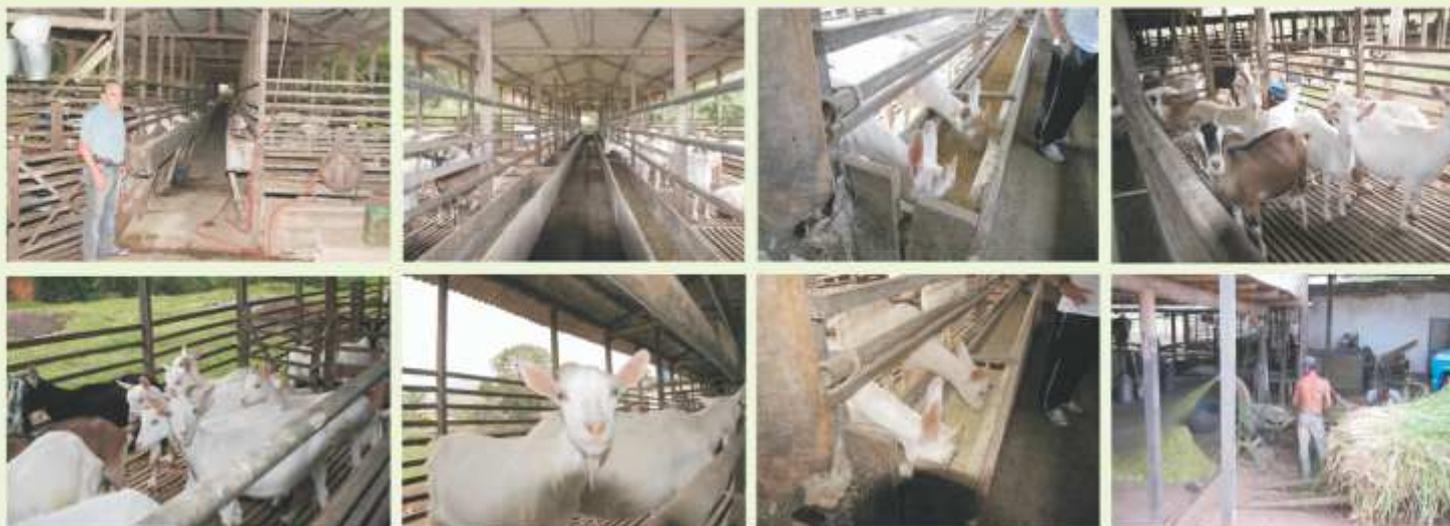
Thomaz Felipe da Rosa Neto, mais

conhecido como "Zinho", tinha um caminhão que buscava adubo e sementes em São Cristóvão, e vendia no mercado em cima do caminhão mesmo. Depois foi vendo a necessidade do povo que pedia arroz, açúcar em saco... O barzinho foi crescendo e ficando pequeno e sem espaço. Foi passado então para outro comerciante e Seu Zinho e o Sr. Braulinho começaram a trabalhar com vários tipos de cereais, materiais de construção e tudo o que tinham direito. Por fim, estava tudo misturado: arroz, saco de cimento, feijão, vergalhão. Foi

quando os sócios decidiram dividir: separando lojas de adubo, cereais, materiais de construção etc. Hoje o mercado conta com vinte lojas.

O Sr. Braulinho, além de um supermercado, posto de gasolina e um ótimo restaurante, tem uma criação de cabras das raça Sani cruzada com Stochbugo. A produção de seu capril, cerca de quatrocentos litros de leite por semana, é levada para a Cooperativa de Friburgo. Mas ele diz que tudo isso foi feito com muito sacrifício e contando com a ajuda de sua família.

A Revista Sapucaia agradece em especial a Abigail Carneiro Corguinha (Bigo), Jovino Adão Corguinha, Arethusa Carneiro Corguinha, Evanda Monerat Kushida, Manoel Teixeira Pimentel, Sílvia Regina Lopes, Pr. Luiz Felix da Hora, Bráulio Pinheiro, Thomaz Felipe da Rosa Neto e Amaury Jr. pela colaboração, entre fotos e informações.



Ângela Pimentel Homenagem

Ângela Maria de Mello Pimentel foi residente na Rua Pastor Manoel Joaquim Carneiro n.º 34, em Vila do Pião, 5.º distrito de Sapucaia, e foi a vereadora mais bem votada nas eleições do ano 2000. Sempre buscando o bem estar da população sapucaense, nunca mediu esforços para o desenvolvimento da cidade.

Mulher "guerreira", Ângela teve várias conquistas como: Secretária de Saúde; Clínicas Médicas; Laboratórios para exames clínicos; Escritórios de Contabilidade e Advocacia; Cursos para alfabetização de adultos etc. Sempre lutando em prol dos interesses da população e nunca para seu próprio bem estar.

Tendo em vista a importância de suas ações para o município, nós da Revista Sapucaia resolvemos prestar uma pequena homenagem a esta mulher que tanto lutou por nossa cidade, trazendo para nós inúmeros benefícios e fazendo juiz ao seu mandato.

Ângela, obrigado pela coragem e por acreditar que Sapucaia poderia crescer!

Quer participar do projeto
Revista Sapucaia?

Esse é nosso e-mail:

revistasapucaia@yahoo.com.br

participe!

- Mandando **FOTOS**, você pode ser convidado a participar das matérias, anúncios, capas, ou até mesmo de um ensaio fotográfico;
- Dando-nos sua **OPINIÃO**, veremos os principais pontos de vista;
- Com **SUGESTÕES** de matérias, buscaremos nas informações o que poderemos compartilhar;
- E as **NOVIDADES E CURIOSIDADES**, atingirão um público maior dividindo o interesse;
- Nas **CRITICAS**, nos tornaremos fortes, pois quando a crítica é construtiva, há um crescimento de todos.

Revista Sapucaia, criatividade compartilhada.

Lembre-se, só serão lidas as mensagens identificadas.



Papelaria
Aquarela

**TODA A LINHA DE MATERIAL
ESCOLAR E DE ESCRITÓRIO VOCÊ
ENCONTRA AQUI, ALÉM DE UMA
VARIEDADE DE
PRODUTOS E COM O MENOR PREÇO.**

**SERVIÇOS DE XEROX, ENCADERNAÇÃO
E PLASTIFICAÇÃO.
TEMOS TAMBÉM PREÇOS ESPECIAIS
PARA EMPRESAS.**

VENHA CONFERIR
24 2271-0002



REPRESENTAÇÃO MOTOTREVVY
Toda a linha Sundown com
promoções imperdíveis,
além do consórcio nacional.

VENHA CONFERIR.
**UMA DELAS CABE NO SEU
ORÇAMENTO**
**ADQUIRA A MOTO QUE LHE
DÁ DOIS ANOS
A MELHOR GARANTIA
DO MERCADO**

ESTAMOS ESPERANDO SUA VISITA

Rua Pedro Fernandes da Silva, 17 - Anta
Tel./Fax 24 2271-0002
aquarela-papelaria@hotmail.com

**Arthur Lemgruber
Miranda de Souza**
Advogado
OAB - RJ 142.585



Escritório: (24)
2271-2008
Celular: (24)
9263-7527
arthurlemgruber@yahoo.com.br
Rua Barão de Apanzua, 188 - Centro - Sapucaia/RJ



**DALVA
CARDOSO**
Aluguel de BECAS E CAPELOS
para formatura

Tel.: (32)
3462-4117
Rua Dr. Sobral Pinto, S/N
Além Paraíba/MG

**FABIANO ROCHA
PACHECO**
Escritório de advocacia
OAB/RJ 142.242

CEL.: (24) **9235-3006**
TEL.: (24) **2271-1799**



Rua Moura Brasil, 200 - Centro - Sapucaia/RJ



Renato & Fernanda
CONSULTORIA CONTÁBIL

- Abertura e Encerramento de Empresas;
- Contabilidade;
- Fiscal;
- Folha de Pagamento;
- Controle Financeiro;
- Assessoria Fiscal;
- Apuração de Impostos;
- Declaração de IRPJ e IRPF;
- DCTF e GDA e Demais Obrigações;
- Acessoria.

Tel. (24)
2272-1247
Pç. João Cassaro, 89
Anta - Sapucaia/RJ

TIA VERA
Bolos decorativos e
personalizados

faça
sua
encomenda



Tel.: (32) **3462-9856**
Rua: José de Souza, 83
Clube dos Duzentos - Sapucaia/RJ

Revelação
mult
MIX
DIGITAL

(34)
22711803

Secretária de Assistência Social

Geosphine Stella Eiras Vasti Langoni

RS – Revista Sapucaia
GS – Geosphine Stella

Geosphine Stella Eiras Vasti Langoni é filha de Ricardo Vasti e Irany Machado Eiras Vasti. Nascida em 24/01/1963, é professora, pós-graduada em Português/Linguística, com MBA em Gestão Empresarial pela Fundação Getúlio Vargas, em Niterói, e formada em Música pelo Conservatório Brasileiro do Rio de Janeiro. Atualmente, é secretária de Ação Social do município de Sapucaia.

RS - Geosphine, como foi sua trajetória profissional?

GS - Trabalhei como professora desde 1983. Fui diretora de escola, mas gosto mesmo é de estar na sala de aula. Trabalhei também no Sebrae no período de 1998 a 2005 como técnica, onde adquiri grande experiência com projetos de geração de renda e trabalho.

RS - Você sempre teve interesse pela área social?

GS - Sim, sempre me identifiquei muito com a área social. Tenho tentado fazer um bom trabalho e, dentro do possível, tenho conseguido. Minha prioridade é organizar a Secretaria de Ação Social de Sapucaia dentro dos propósitos da Política Nacional de Assistência Social. É o que eu e minha equipe temos realizado.

RS - Como é trabalhar com a população?

GS - Atender a população exige um esforço muito grande, pois não podemos apenas fazer assistencialismo, temos que trabalhar com projetos de geração de renda para que os cidadãos mais carentes possam caminhar sozinhos. Atendemos hoje a todos os distritos e comunidades com visitas e capacitação.

RS - Quais são os programas que vêm sendo desenvolvidos pela Secretaria Municipal de Ação Social?

GS - Os programas nos quais estamos trabalhando atualmente são:

- **CRAS:** O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é uma unidade pública da política de Assistência Social, de base municipal, localizado em áreas com maiores índices de vulnerabilidade e risco social, destinado à prestação de serviços e programas socioassistenciais de proteção social básica às famílias e indivíduos, e à articulação destes serviços no seu território de abrangência. Hoje temos um CRAS em Anta.

- **PETI:** Por meio dele, crianças e adolescentes com menos de 16 anos de idade são afastados do trabalho precoce para participar de atividades socioeducativas no contraturno escolar, com oficinas de dança, música, atividade física, entre outras.

- **Projovem Adolescente:** Trata-se de uma das quatro modalidades do Programa Nacional de Inclusão de Jovens (Projovem), que atende exclusivamente a faixa etária de 15 a 17 anos. É um serviço socioeducativo, também com oficinas preparando o jovem para o mercado de trabalho.

- **Bolsa Família:** É o carro chefe da Assistência Social, o maior programa de transferência de renda condicionada do país, que beneficia cerca de 5 milhões de crianças de até 6 anos de idade. Estamos realizando o cadastramento das famílias e fazendo um trabalho transparente.

RS - Como está sendo o funcionamento destes programas?

GS - Quando assumimos a Secretaria, não havia um programa funcionando dentro dos critérios, os recursos estavam bloqueados, os Conselhos desestruturados e havia muito o que fazer para organizá-los. Hoje está tudo funcionando. Além disso, assistimos ao Lar dos Idosos, o Conselho Tutelar e ainda este ano estaremos implantando um Abrigo para menores em situação de risco.

RS - Qual a sua avaliação sobre a atuação da Secretaria de Ação Social de Sapucaia?

GS - Atendemos ao público com respeito e carinho, tentando resolver ou encaminhar suas demandas, mas nada disso seria possível se não tivéssemos o respeito, a confiança, e principalmente o apoio do prefeito Anderson Zanoni.



Foto: Síndico Baão

Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda

Bigu
uma delícia gelada



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

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAO
JAMAPAR LTDA

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

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



TATUAGEM

corpo DESENHADO

Revista Sapucaia

Tatuagens caíram no gosto popular. Mas antes de fazer uma permanente, certifique-se de cuidados como habilidade do profissional e esterilização dos instrumentos.

Algumas são sexy. Outras têm estilo e um certo ar de rebeldia. Há também as agressivas, fortes, marcantes. Localizadas em uma ou em várias partes do corpo, as tatuagens estão na moda. E fazem a cabeça de gente de todos os tipos. Tem homem engravatado com unicórnio tatuado nas costas, do tipo dois em um: sério durante o dia, descolado depois das 19h. Tem mulher quietinha, bem calada, mas que carrega serpentes escondidas na nuca e na virilha. Um detalhe para lá de fatal...

Admirar tatuagens é uma coisa. Fazer é outra totalmente diferente. Principalmente porque tatoos são para sempre. E esse papo de que dá para tirar com laser é uma meia verdade. Sempre fica uma marca na pele, como uma sombra ou cicatriz. Além disso, se livrar de uma tatuagem custa pelo menos 20 vezes mais caro do que fazer. Por isso, especialistas e tatuadores são enfáticos: só faça uma quando tiver certeza de que não vai se arrepender. Nem agora e nem daqui a trinta anos, quando for um(a) velhinho(a) respeitável.

Tomada a decisão, é preciso coragem para enfrentar as agulhas do tatuador e o medo de ficar doente. Para desenhar uma florzinha menor do que uma moeda, são necessárias mais de cem agulhadas. E elas doem, doem muito. Principalmente na nuca, coluna, virilha e partes internas do braço. E nem pense que o incômodo termina quando se levanta da cadeira. A cicatrização leva cerca de 15 dias e exige cuidados.



Modelo: Lara de Miranda Carvalho - Fotógrafia: Siedeciv Bisio

BELEZA PURA!

Daniel da NATURA

Vantagem nas Compras

24 8812-6753

Sucesso nas Vendas

24 8835-6753

**Você escolhe: ser CLIENTE
ou vender NATURA**

Fazer uma tatuagem também envolve riscos, de saúde e morais. Se o tatuador for ruim, aquele cavalo marinho belíssimo pode ficar parecido com um esqueleto. E a boca de Mick Jagger (vocalista dos Rolling Stones) igual a uma marquinha do beijo da Xuxa. Sem falar que uma agulha ou tinta contaminada é capaz de transmitir doenças como hepatite C e Aids. Portanto, informe-se muito bem sobre as maneiras de prevenir problemas com a tatuagem. E lembre-se de que sempre existe a opção de fazer uma temporária.

Com adeptos de tantas idades e gostos, a tatuagem já perdeu há muito tempo o rótulo de marginalidade. Há vinte anos, o veredicto era certo. Quem via um jovem com desenhos no corpo logo pensava: esse aí dá trabalho. O panorama hoje é bem diferente. Certas tatuagens deixam as pessoas intrigadas, atraídas, especialmente aquelas mais discretas. Mas o preconceito ainda existe.

Principalmente no ambiente de trabalho.

CURIOSIDADES

A palavra tatuagem vem da palavra "tatu", que significa "desenho na pele" para os habitantes do Taiti. Esse povo, segundo os livros de História, foi o primeiro a tatuar o corpo permanentemente. A tatuagem foi difundida em outros países a partir de 1779, quando o explorador inglês James Cook

desembarcou no Taiti (Polinésia).

Até meados do século XIV, tatuagens eram utilizadas apenas por marinheiros, militares, boxeadores e criminosos. Daí o preconceito que persiste até hoje (embora de maneira mais sutil) contra quem tem desenhos no corpo. A música "Menino do Rio", de Caetano Veloso, ajudou a difundir a moda da tatuagem entre os jovens brasileiros no início da década de 80. A música — que fala de um "dragão tatuado no braço" — foi inspirada no surfista José Arthur Machado (1956-1989).

EVITE MARCAS ETERNAS

Quem faz tatuagem pode deixar no corpo mais do que um desenho artístico. Há pessoas que adquirem doenças sem cura, como hepatite C, ou cicatrizes enormes (quelóides). Os problemas são fruto da falta de cuidado na hora de entregar a pele para alguém tatuar. Para não correr riscos, siga as dicas a seguir:

ANTES DE TOMAR A DECISÃO:

- Pense muito bem. Tatuagens deixam marcas eternas, mesmo que você opte por retirá-las depois.
- Não escolha nenhum desenho por impulso. Evite tatuar o nome de namorados, ídolos e bandas de rock. Ninguém sabe o dia de amanhã. Já pensou passar a vida inteira com o nome do "ex" que te traiu do lado esquerdo do peito?
- Se estiver inseguro, não faça. Faça uma tatuagem temporária primeiro para ter certeza de que gosta.
- Se você for do tipo que tem medo até de injeção, desista. Fazer tatuagem dói. E, dependendo do lugar, como cabeça, costas e parte interna do braço, dói muito.
- Menores de 18 anos não podem fazer tatuagem sem autorização dos pais. Antes de completar os 18 anos, há também o risco da tatuagem ficar deformada. A pele pode esticar com a idade adulta. Além disso, é preciso ter maioridade para se responsabili-

zar legalmente pelas consequências da tatuagem para a saúde.

NA HORA DE ESCOLHER O TATUADOR:

- Procure diversos profissionais. Veja os álbuns de fotos deles e compare. Há tatuadores que fazem tribais lindos, mas não são bons desenhando rostos.
- Não se contente em perguntar se ele usa material esterilizado. Vá assistir ele tatuar alguém.
- Quando estiver lá, preste atenção se ele usa luvas e máscaras cirúrgicas, agulhas descartáveis, tintas atóxicas (de preferência de origem vegetal) e, principalmente, se joga os restos da tinta fora. Lembre-se: é proibido reaproveitar material nas tatuagens.

DURANTE A TATUAGEM:

- Não se mexa de jeito nenhum.
- Saiba que dói e sangra mesmo. Por isso, não se apavore.
- Se doer demais, peça para o tatuador ir mais devagar.

DEPOIS:

- Só retire o curativo após, no mínimo, duas horas.
- Só tome banho depois de oito horas. Mesmo assim, com água morna. Não esfregue o local.
- Não use roupas ou sapatos apertados em cima da tatuagem na primeira semana.
- Passe pomada cicatrizante no local nos primeiros quinze dias.
- Evite sol, piscina, mar e água quente até a tatuagem cicatrizar completamente.
- Não coce a tatuagem nem tire a casquinha que vai se formar em cima dela, para não comprometer o resultado do desenho.
- Se começar a sair pus da tatuagem, procure um médico.
- Para evitar que a tatuagem desbote, passe filtro solar nela sempre que for tomar sol.

DROGARIA GENERICA

Medicamentos & Perfumaria

DG

DISK ENTREGA Tel.: (24)

2271-1716

Farmacêutico de Plantão / Entregas em Domicílio
Descontos Especiais em toda a Linha de Genéricos
Cartões de Crédito e Convênios
Todos os tipos de Medicamentos e Perfumarias

Rua Maurício de Abreu,35. Centro. Sapucaia

CENSO 2010

Em 2010, o IBGE realizará o XII Censo Demográfico, que se constituirá no grande retrato em extensão e profundidade da população brasileira e das suas características sócio-econômicas e, ao mesmo tempo, na base sobre a qual deverá se assentar todo o planejamento público e privado da próxima década.

O Censo 2010 será um retrato de corpo inteiro do país com o perfil da população e as características de seus domicílios, ou seja, ele nos dirá como somos, quantos somos e como vivemos.

A fase preparatória da operação censitária teve início em 2007 e seus trabalhos foram intensificados a partir de 2008. A coleta está fixada para começar em 1º de agosto de 2010 e o início da divulgação dos resultados em dezembro do mesmo ano.

Revista Sapucaia

Com as presenças do coordenador de Subárea do Censo 2010, o funcionário do IBGE Jorge Medeiros Lima do Nascimento; do funcionário do IBGE Jorge Eduardo de Carvalho; do pastor Julio Cesar Martins Pereira, representando o CLESANA; do presidente da Câmara Municipal, Sérgio Carlos de Oliveira Jardim; do chefe de gabinete da Câmara, Sérgio Murilo Souza Campante; da secretária de Educação, Maria José Bonfim Gomes Pereira;



Jorge Eduardo de Carvalho, Jorge Medeiros, Sérgio Campante, Sérgio Jardim e Marcos Raybolt

do representante do Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro, Marcos Antonio Muniz Raybolt; do secretário de Administração e representante do prefeito, Carlos Maurício Motta Couto; do representante da Paróquia de Santo Antônio, Alessandro da Silva Pires; do frei Rogério da Silva, representando a Paróquia de Nossa Senhora Aparecida, e de Paulo José Gomes Bastos, representando a EMATER-RJ, foi instalada a Comissão Municipal de Geografia e Estatística no Município de Sapucaia, criada através do Decreto nº 4.740, de 13/06/2003, pelo Conselho Diretor da Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.

A Comissão terá o objetivo de facilitar a realização do Censo Demográfico 2010, acompanhando os trabalhos e dando transparência às operações, fiscalizar a operação censitária, formalizando comunicação ao representante do IBGE quando do seu conhecimento sobre fatos ou situações que possam acarretar prejuízos ao levantamento dos dados do Censo Demográfico 2010.

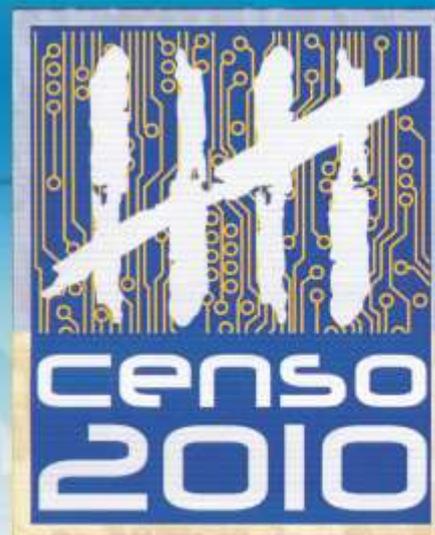
Tal parceria entre Governo Federal, Prefeitura, Câmara e demais instituições visa dar não só transparência às coletas das informações em 2010, como também suporte na divulgação de todas as etapas do Censo, desde o processo seletivo até as conclusões dos trabalhos em campo.

O Censo Demográfico terá início em agosto de 2010, e no município de Sapucaia contará com a contratação de um ACM (Agente Censitário Municipal - Chefe do Posto de Coleta); dois ACS (Agente Supervisor) e 21 Recenseadores, que irão cobrir todos os 477 km², que representam a área total do município.

A novidade no próximo Censo é que o trabalho dos recenseadores será facilitado com o uso de notebooks e todos os Postos de Coleta



Frei Rogério da Silva, Pr. Júlio César, Paulo José Gomes e Carlos Maurício Motta



Fotos: Sindiclei Baião



Sérgio Campante, Sérgio Jardim, Marcos Raybolt e Maria José Bonfim

serão informatizados, facilitando também uma rápida divulgação do resultado final. Os representantes do IBGE, Jorge Medeiros e Jorge Eduardo, frisaram à Comissão o fato de que todos os limites intermunicipais serão respeitados com base na Lei 1.056, de dezembro de 1943, que delimita todos os municípios do estado do Rio de Janeiro.

Também foi enfatizado que todos os recenseadores estarão treinados para atenderem plenamente a metodologia do IBGE, respeitando todos os princípios éticos e profissionais exigidos pelo Instituto. A Comissão irá acompanhar todos os trabalhos e também estará sendo informada durante as reuniões sobre o andamento das ações e dificuldades encontradas.

É importante deixar bem claro que todo o sucesso dos trabalhos e, conseqüentemente, o retrato fiel do município de Sapucaia dependerá das informações prestadas pela população aos recenseadores credenciados.



**Auto Peças, Elétrica, Mecânica,
Injeção Eletrônica, Ar Condicionado
e Auto Socorro com Guincho**

**Serviços em Geral - Volks, GM, Chevrolet, Fiat, Importados:
Mercedes, Cartepillar, Volvo, Scania, Tratores em Geral,
Pneus, Alinhamento, Balanceamento.
Compra de Carros Acidentados etc.**

GRUPO CASADIO

Av. Paulino Fernandes, 272 - Jamapar - RJ

Clzio VARGAS CASADIO

Tel.: (32) **3462-6008 / 3466-6300**
Cel.: (32) **9976-1616 / 8808-0052**

www.cvcveiculos.com.br



Fotos: Sindiclei Baião



O que é PROJOVEM Adolescente?

Programa do Governo Federal destinado a jovens de 15 a 18 anos do programa Bolsa Família. Tem o objetivo de levar os jovens a entenderem que devem ser protagonistas da sua própria história, incentivando os mesmos nas oficinas de artes, música, dança, esportes e cultura em geral.

Programa desenvolvido pela Secretaria de Ação Social do município de Sapucaia, através da secretária Geosphine Stella Eiras Vasti Langoni, realizado em quatro distritos (Sapucaia, Jamapará, Aparecida e Pião). Tem como orientadores Dauton Costa e Maria Angélica Lemos e como oficinairos: Luis Paulo (Orientação vocacional); Marciel (Dança); Fernanda (Esportes); João (Violão) e Jorge (Teatro), sobre orientação da assistente social

Dayliane Duim e ligado diretamente ao CRAS.

O Programa - Apresentação

Investir em uma política nacional integrada, com programas e ações voltados para o desenvolvimento integral do jovem brasileiro representa uma dupla aposta: criar as condições necessárias para romper o ciclo de reprodução das desigualdades e restaurar a esperança da sociedade em relação ao futuro do Brasil.

Com essa perspectiva, em 2005, o Governo Federal lançou a Política Nacional de Juventude, que compreendeu, além da criação da Secretaria Nacional de Juventude e do Conselho Nacional de Juventude, o desenvolvimento do Programa Nacional de Inclusão de Jovens: Educação, Qualificação e

Ação Comunitária – ProJovem.

A iniciativa mostrou resultados importantes e promissores, indicando a propriedade de se ampliarem, reforçarem e integrarem ações voltadas para a juventude que se desenvolviam em diferentes ministérios. Para articular essa experiência acumulada em um programa integrado, constituiu-se, no início de 2007, o grupo de trabalho GT Juventude, que reuniu representantes da Secretaria-Geral da Presidência da República, da Casa Civil e dos Ministérios da Educação, do Desenvolvimento Social, do Trabalho e Emprego, da Cultura, do Esporte e do Planejamento.

Os resultados do GT Juventude indicaram caminhos para a realização do propósito da Presidência da República de promover um programa amplo e diversificado de inclusão social dos jovens brasileiros, lançando-se o ProJovem Integrado, que se articula por duas noções básicas:



Drogaria União

Desde 1996

Tel.(24)

22721077

drog.uniao@yahoo.com.br

R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ



Farmácia Unida

Desde 2003

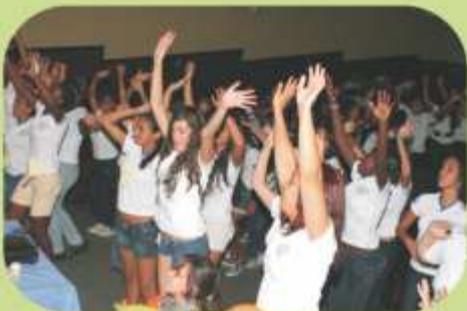
Tel.(24)

22711179

farmaciaunida@bol.com.br

R. Raphael Langoni, 105 - Sapucaia/RJ

**MEDICAMENTOS
GENÉRICOS
COM
DESCONTOS
ESPECIAIS**



HOTEL E RESTAURANTE

da Nancy

Pratos e Refeições

Especialidades da casa:

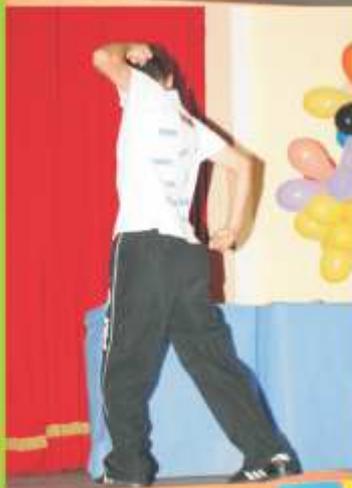
**TRAÍRA SEM ESPINHA,
PEIXES E CARNES
EM GERAL**

*Espaço aconchegante para hospedagem
com área para churrasco em meio uma linda paisagem.*

(24) **2271-1737**

Rod. Br 393 Km 136 - São João - Sapucaia/RJ





Dalton Costa



Palestrante Raquel Habid



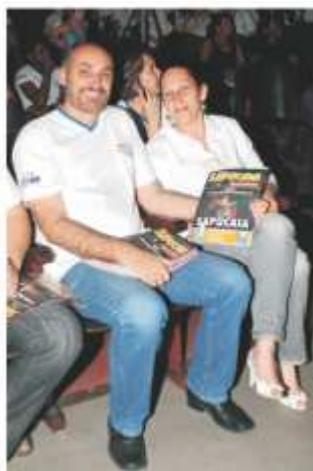
Primeira dama Márgia Zanon



Secretária de Assistência Social Geosphine Stella



Fernanda Barreto e Marciel Pires



Assessor de turismo Nímar Santos e Raquel Habid



Fernanda Barreto e seu esposo Fabiano Pacheco

**- OPORTUNIDADES para todos;
- DIREITOS universalmente assegurados.**

O ProJovem Integrado compreende quatro modalidades:

ProJovem Adolescente, que objetiva complementar a proteção social básica à família, oferecendo mecanismos para garantir a convivência familiar e comunitária e criar condições para a inserção, reinserção e permanência do jovem no sistema educacional. Consiste na reestruturação do programa Agente Jovem e destina-se a jovens de 15 a 17 anos.

ProJovem Urbano, que tem como finalidade elevar o grau de escolaridade visando o desenvolvimento humano e o exercício da cidadania, por meio da

conclusão do ensino fundamental, de qualificação profissional e do desenvolvimento de experiências de participação cidadã. Constitui uma reformulação do ProJovem – Programa Nacional de Inclusão de Jovens.

ProJovem Campo, que busca fortalecer e ampliar o acesso e a permanência dos jovens agricultores familiares no sistema educacional, promovendo elevação da escolaridade - com a conclusão do ensino fundamental - qualificação e formação profissional, como via para o desenvolvimento humano e o exercício da cidadania.

ProJovem Trabalhador, que unifica os programas Consórcio Social da Juventude, Juventude Cidadã e Escola de Fábrica, visando à preparação dos jovens para o mercado de trabalho e ocupações alternativas geradoras de renda.



Bom gosto e elegância



Fotos: Sindiciel Baiao

Realmente, para abrir um estabelecimento de moda é preciso que se tenha pelo menos bom gosto apurado e competência, como acontece com Maria Mirtes, proprietária do Ateliê Exclusive Noivas, localizado na Rua Balbina Teixeira de Assis nº 74, em Jamapar.

O espaço "fashion" vem sendo elogiado por clientes de toda a região, que dizem estar sendo muito bem atendidos por Maria Mirtes e sua equipe, em relao aos modelos sempre inovadores e exclusivos, de forma que a cada evento, por preços populares de alugeis, se vestem elegantemente e se apresentam em dia com as tendências da moda.

A alta costura nunca esteve tão valorizada em nossa região, sendo retratada em trajes nas cores secas, ou mesmo nas pedrarias e nos belos bordados feitos de forma artesanal.

O Ateliê Exclusive Noivas aluga trajes para noivas, noivos, damas, pajens, mães, madrinhas e padrinhos, convidados, debutantes... Confecciona também o 1 aluguel, transformando o sonho do cliente em realidade.

Venha conhecer o Ateliê Exclusive Noivas e nos de o privilégio de t-lo como nosso cliente.

Faça-nos uma visita. Será um prazer servi-lo.

Mirtes e Maria
 (32) 3462-6257 / 9109-1434
 Rua Balbina Teixeira da Assis, 74
 (subir em frente ao Casadio)

*Exclusive
 Noivas*

JOIA

SUPERMERCADO

Onde tem essa marca tem oferta

Tel.(24)

22721227 - 22721390

Rua Presidente Dutra, 60 - Centro - Anta/RJ





Hellen Araújo de Oliveira

19 anos



Idade: 19 anos
 Data de Nascimento: 27/10/90
 Signo: Escorpião
 Altura: 1,70m
 Peso: 55kg
 Profissão: ACS
 Namorado: Sim
 Traço da personalidade: Perseverança
 Homem bonito: Thiago Lacerda
 Perfume: Capricho
 Filme: Crepúsculo
 Som: Eletrônico
 Música: "Pensa em mim" (Cheiro de Amor)
 Programa: CQC
 Hobbie: Ler
 Atriz: Cláudia Raia
 Ator: Stevem Seagal



Abelíssima Hellen de Oliveira, de 19 anos, que faz faculdade de Administração de Empresas, é nossa convidada desta edição. O local escolhido para o ensaio foi a Fazenda Boas Vindas, de José Hugo Celidônio, um dos maiores chefs de cozinha do Brasil. Por ser um local distante, a produção foi bem trabalhosa... Então foram enviados até a Fazenda três veículos: dois com a equipe de produção e os equipamentos, e outro com Hellen, que acordou bem cedinho. Cabelo e maquiagem ficaram por conta do nosso produtor Marciel Pires; o guarda roupa foi o da própria modelo. No total, foram mais de quatorze horas de trabalho, para que o ensaio tivesse este belo resultado.





PAHI

PROGRAMA DE APOIO AOS HOSPITAIS DO INTERIOR

SECRETARIA DE SAÚDE E DEFESA CIVIL

Estado cria programa para auxiliar os hospitais do interior

Por Revista Sapucaia - Fotos Sindiclei Baião

A Secretaria de Estado de Saúde e Defesa Civil (Sesdec) lançou hoje o Programa de Apoio aos Hospitais do Interior (PAHI), que atenderá a municípios com até 110 mil habitantes. A Revista Sapucaia esteve no Palácio Guanabara acompanhando juntamente com o prefeito Anderson Zanon, representando Sapucaia. Os investimentos, no valor de R\$40,705 milhões, serão repassados para que essas cidades reorganizem seus hospitais públicos ou filantrópicos. A finalidade é aumentar a eficiência e a resolutividade dos serviços prestados, além de contribuir para melhorar a gestão, reforçar e desenvolver o Sistema Único de Saúde (SUS) no Rio de Janeiro. Na solenidade estavam presentes o secretário de Estado de Saúde e Defesa Civil, Sérgio Côrtes, o governador Sérgio Cabral e o ministro da Saúde, José Gomes Temporão.

- O PAHI foi pensado para dar capacidade aos municípios menores que, juntos, abrigam mais de 2,1 milhão de cidadãos fluminenses. Dessa forma, os recursos serão repassados, desde que se cumpram algumas condições, como por exemplo, a oferta de serviços a usuários dos municípios vizinhos, pois o paciente não conhece fronteiras geográficas. Com isso, queremos criar uma verdadeira rede de saúde dentro das regiões, além, é claro, de oxigenar as prefeituras, para que elas possam investir pesado em atenção básica -, explicou o secretário.

Atualmente, 57 cidades com menos de 110 mil munícipes no Estado possuem algum hospital, sendo que 32 destas contam com uma unidade filantrópica e as outras 29 com hospitais municipais. À parte destas, 12 municípios que não têm nenhuma unidade hospitalar também poderão ser beneficiados pelo PAHI, já que recursos poderão ser direcionados para ações de atenção básica, como o

cuidado materno infantil e a melhoria dos indicadores de tuberculose, hipertensão e diabetes.

- Acredito que esse é um passo importante na institucionalização das relações entre o Estado e os municípios. O PAHI é um programa de parceria, onde o acompanhamento será feito caso a caso, sempre em conjunto com as necessidades locais -, disse o governador.

Condições para a adesão ao PAHI – Para receberem os repasses de verba relativos ao componente variável destinados aos hospitais e ações de Atenção Básica, os municípios precisam atingir as metas pactuadas. A responsabilidade de fiscalizar o cumprimento das metas fica por conta da Comissão de Acompanhamento,



Sérgio Côrtes e Anderson Zanon



Ministro da Saúde, José Gomes Temporão; Secretário de Estado de Saúde e Defesa Civil, Sérgio Côrtes; Vice-governador, Luiz Fernando Pezão; Prefeito de Valença e presidente da AEMERJ, Vicente Guedes e o Governador do Rio, Sérgio Cabral

JOSÉ GOMES TEMPORÃO
MINISTRO DA SAÚDE



SÉRGIO CÔRTEZ
SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE
E DEFESA CIVIL



PEZÃO
VICE-GOVERNADOR



que será composta por representantes da Saúde municipal e estadual e por integrantes dos Conselhos Municipal e Estadual de Saúde.

As metas propostas são: atendimento a outros municípios (5%), adesão ao Pacto pela Saúde (10%), melhoria de indicadores hospitalares (20%), melhoria de indicadores de saúde materno infantil (20%), redução de internações por diabetes e hipertensão (20%) e por tuberculose pulmonar (10%).

Dentro dos indicadores hospitalares, as prioridades são a redução da mortalidade hospitalar e materna, assim como a diminuição das taxas de parto cesáreo e infecção hospitalar. Já no que se refere aos indicadores da saúde materno infantil, se encontram o uso do Cartão da Saúde por 100% das gestantes, a realização de sete ou mais consultas de pré-natal, a redução da gravidez na adolescência através de programas de educação em saúde, a redução da desnutrição em crianças menores de cinco anos e a diminuição da mortalidade infantil e dos casos de sífilis congênita.

- O estabelecimento de metas de incentivo vinculadas a uma política estruturante para a saúde é mais um avanço do Rio de Janeiro na direção do restabelecimento de seus serviços. Acredito que esse programa vá inspirar outros estados -, afirmou o ministro José Gomes Temporão.

Todos os hospitais públicos podem participar. Já os filantrópicos devem provar que mais de 60% de seus leitos são reservados para o atendimento via SUS. A restrição, nos dois casos, fica para as unidades psiquiátricas e asilares, que não podem se beneficiar. Outra condição é que os leitos dessas unidades sejam

disponibilizados para a Central de Regulação do Estado.

Saúde equânime para o estado - O PAHI vem na esteira da política de descentralização, investimento e fortalecimento das unidades que a Sesdec tem desenvolvido no horizonte dos projetos Saúde na Área e Regionalização.

Iniciado ainda nos primeiros meses de governo, o Saúde na Área teve como objetivo levar a Sesdec para perto dos municípios, primeiro passo para uma nova forma de gestão. Periodicamente, o secretário Sérgio Côrtes e subsecretários visitam uma região do Estado do Rio, promovendo encontros com autoridades municipais e visitando unidades de saúde, com a finalidade de conhecer de perto a realidade de cada cidade e apontar caminhos para melhorar os serviços oferecidos à população.

- Nosso objetivo é ver de perto não só os problemas, mas também conhecer experiências de sucesso que possam ser aplicadas em outras regiões-, diz Côrtes.

Já a Regionalização teve início em fevereiro deste ano, quando foram realizadas Oficinas de Planejamento nas diferentes regiões fluminenses, reunindo os gestores municipais de Saúde. Além de discutir a necessidade de avanço da descentralização do Sistema de Saúde e a qualificação e fortalecimento dos serviços de assistência oferecidos à população, o trabalho em conjunto entre Estado e Municípios também serviu de apoio técnico para a definição das Regiões de Saúde e constituição dos Colegiados de Gestão Regionais.



Prefeitos do Estado do Rio de Janeiro



Secretário de Saúde Maurício Jannotti, Deputado Estadual Daley e o Prefeito Anderson Zanoni



Dejar Zanoni, Deputado Estadual Elton Albertassi e Anderson Zanoni



Prefeitos de Levysgarian Cláudio Mammann, Vice-governador Pezão e Anderson Zanoni



Prefeitos, Sérgio Côrtes e Fátma primeira dama de Paraíba do Sul



Sérgio Camparó, chefe de gabinete da Câmara Municipal de Sapucaia

O jovem Fabrício Baião, que na última eleição se consagrou como o vereador mais votado da história de Sapucaia, assumiu no dia 05 de outubro a chefia de Gabinete da Prefeitura de Sapucaia. E tem muitos planos para enfrentar este novo desafio.

Fabrício Baião

assume chefia de Gabinete da Prefeitura

Reportagem: Graciele Vianna / Fotografia: Sindiclei Baião

GV- Graciele Vianna
FB - Fabrício Baião



GV - Fabrício, qual será a sua função neste novo cargo?

FB - Resolvi aceitar a proposta do prefeito Anderson Zanon com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de Sapucaia, ajudando na condução do município e assessorando o prefeito. Como chefe de Gabinete, realizo o atendimento das pessoas que nos procuram, pois muitas vezes é possível solucionar o problema sem que seja preciso sobrecarregar o prefeito.

GV - É melhor ser chefe de Gabinete ou vereador?

FB - Não é uma questão de ser melhor ou pior. As duas funções são muito importantes e apresentam características diferentes. Toda a experiência que adquiri como presidente da Câmara e vereador, através de uma atuação sempre séria e competente, vai ser muito útil agora para enfrentar este novo desafio. Acredito que esta experiência no Poder Executivo vai engrandecer muito o meu currículo e contribuir para o meu crescimento pessoal e profissional.

GV - O que você pode acrescentar para o município?

FB - Aceitei esse novo desafio com bastante afinco e dedicação, como sempre fiz com todas as situações que enfrentei na vida. Com vontade de lutar e vencer, vou encarar este desafio e fazer tudo o que estiver ao meu alcance para prestar um serviço de qualidade à população.

GV - Quais foram os seus projetos mais recentes como vereador?

FB - Todos os projetos que comecei darei continuidade. Entre eles, posso citar a construção do ginásio poliesportivo de São João, para a qual consegui recursos do Ministério dos Esportes. Serão R\$ 700 mil para fazer o ginásio mais moderno de Sapucaia, obra que já está em fase de licitação. Consegui também R\$ 300 mil com o Ministério do Turismo para fomentar a cultura no município, com a reforma das instalações do Centro Cultural. Faremos a troca das poltronas e almofadas, instalação de ar condicionado central, modernização do piso e rebaixamento do palco, para que ele possa ser melhor aproveitado para apresentações teatrais. Esta obra já está em fase de empenho. Estou também na luta para que seja construído o

Calçadão que ligará os bairros Metrama e São João.

GV - Você acredita que a população será beneficiada com a sua ida para o Executivo?

FB - É claro, pois a cidade ganhou outro vereador, que assumiu a minha cadeira. E agora, em vez de nove, serão dez vereadores trabalhando, pois a população poderá continuar contando comigo.

GV - O que você pode adiantar para a Revista Sapucaia sobre os novos projetos da Prefeitura?

FB - A Prefeitura está trabalhando muito para asfaltar centenas de ruas do município, contemplando todos os distritos. Queremos também construir o Calçadão que ligará o centro de Anta à empresa Paraibuna Papéis e o tão sonhado Calçadão de Jamaparã. Além disso, há também o projeto de construção do Hospital Municipal. Quero ainda ajudar a Prefeitura a desenvolver a área da Indústria e Comércio, no setor de cultura confeccionária. Agora poderei me dedicar mais a isto. Conseguimos montar uma escola de corte e costura na Casa da Cultura e já temos empresários do ramo de confecções interessados em investir em Sapucaia. Para este projeto dar certo, precisamos de três itens: mão de obra especializada, interesse do município e a presença do empregador. E a Prefeitura, ao encarar o projeto com seriedade, está dando condições para os empresários se instalem na cidade.

GV - Como você acha que seus eleitores podem entender o seu afastamento da Câmara para assumir a chefia de Gabinete da Prefeitura?

FB - Todos podem ficar tranquilos, pois continuarei sempre à disposição da população. Acredito que somarei muito junto ao prefeito e contribuirei ainda mais a favor da população sapucaense, para que tenhamos o melhor governo da história de Sapucaia.

Mudança de Hábitos

A Revista Sapucaia, vem trabalhando durante meses em fonte de pesquisa, como revistas, jornais, sites, organizações, a procura de informações e definições de Bons Hábitos e Maus Hábitos. Nesta edição começaremos a falar sobre os Maus Hábitos, e estamos certos nosso trabalho trará informações que mudarão suas vidas para melhor.

É comum imaginar que bem estar é simplesmente ser ou estar saudável, levar uma vida com saúde. Mas bem estar vai muito além da saúde do corpo.

Estar de bem consigo mesmo, levar uma vida alegre, feliz, muita coisa engloba o mundo do bem estar.

Estar com o corpo saudável é apenas uma das características que levam ao “sentir-se bem”. Precisamos ter uma vida equilibrada e harmônica, preocupando-se principalmente com a saúde da mente, a qual é completamente esquecida pela maioria de nós.

Estresse (Stress) e depressão são algumas das problemáticas que a mente mal cuidada (ou descuidada) apresenta, e por consequência, as enfermidades físicas aparecem, tais como: hipertensão (pressão alta), diabetes, insônia, dores musculares, cansaço, envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares, etc.

Você que procura atingir seu bem estar, comece as mudanças de dentro para fora do seu corpo, posteriormente as mudanças no ambiente ao seu redor também acontecerão.

Saber sobre as coisas que te fazem feliz já é um excelente começo. Fazer coisas que te deixam feliz é a atitude inicial para atingir uma qualidade de vida diferenciada.

A busca pela satisfação e pela felicidade está nos detalhes do dia a dia. Ser bem humorado, ter amor próprio, dar bom dia para as pessoas, ser otimista e determinado, sorrir sempre e abraçar alguém são algumas das pequenas atitudes que podem mudar a vida para melhor.

Comece fazendo uma lista das coisas que te fazem bem e feliz, realizando atividades que cumpram os itens desta lista, o caminho para a felicidade e para o bem estar começa a ser traçado.

Cada um de nós tem sonhos e vontades diferentes, é por isso que o conceito de bem estar tem de partir de dentro de cada um. Não existe receita de bolo para a felicidade, tudo depende da sua vontade, da sua persistência e da sua estima.

Assim como a Felicidade, Bem Estar não se ganha; se conquista!



Dr. Lucas Carvalho
CRO/RJ 29822

Dr. Sérgio Jannotti
CRO 121299

Atuação nas áreas de aparelhos fixos e móveis, tratamento de canal, cirurgia, prótese (roach e dentadura), clareamento e clínica geral

Espaço clínico com 3 consultórios, sala de esterilização independente e ampla recepção para melhor atendê-los

Tel.: (24) **2271-1993 / 2271-1877**



MAUS HÁBITOS

ALCOOLISMO

O alcoolismo é uma doença onde há dependência do uso de álcool. O alcoólatra tem grande dificuldade de parar de beber, está sujeito aos mesmos riscos do abuso de álcool, mas como não consegue abandonar a bebida, apresenta muitas vezes uma deterioração na saúde, na família, no trabalho e no círculo de amizades.

O consumo de álcool em excesso acarreta sérios problemas de saúde. Algumas doenças são agravadas com o aumento de álcool no sangue, como distúrbios renais; disfunções hepáticas (do fígado), o que leva à cirrose; além de complicações para aqueles que possuem tendência a diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.

O álcool é responsável, além de diversas doenças, por grande parte dos atos de violência e dos acidentes, como acidentes de trânsito e até de trabalho. O alcoolismo é um conceito completamente diferente. É uma doença, um vício, devendo ser tratado como tal. Acredita-se que seja causado principalmente por predisposição genética e, em menor parte, pelo ambiente, não podendo ser considerado de modo algum falha de caráter. Para definir uma pessoa como alcoólatra é preciso analisar o impacto do álcool na sua vida e o fato de já ter tentado parar e não ter conseguido.

Estatísticas

- O alcoolismo afeta de 10% a 12% da população mundial e 11,2% dos brasileiros que vivem nas 107 maiores cidades do país;
- A incidência de alcoolismo é maior entre os homens do que entre as mulheres;
- A incidência do alcoolismo é maior entre os mais jovens, especialmente na faixa etária dos 18 aos 29 anos, reduzindo com a idade;
- O álcool é responsável por cerca de 60% dos acidentes de trânsito e aparece em 70% dos laudos cadavéricos das mortes violentas.

De acordo com a última pesquisa realizada pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID), entre estudantes do 1º e 2º grau de dez capitais brasileiras, as bebidas alcoólicas são consumidas por mais de 65% dos entrevistados, estando bem à frente do tabaco. Dentre estes, 50% iniciaram o uso entre os 10 e 12 anos de idade.



TABAGISMO



O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e como tal precisa ser combatido. O tabagismo causa cerca de 50 doenças diferentes, principalmente as doenças cardiovasculares, tais como: hipertensão, infarto, angina, e derrame. É responsável por muitas mortes por câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rins e bexiga e pelas doenças respiratórias obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar. O tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante tende a aumentar a probabilidade de adquirir doenças como a gripe e a tuberculose. O tabaco também causa impotência sexual.

Estatísticas

- Nove mortes por hora no mundo;
- 90% dos casos de câncer de pulmão;
- 80% dos enfisemas pulmonares;
- 25% dos infartos de miocárdio;
- 40% dos derrames cerebrais;
- 10 milhões de pessoas vão morrer nos próximos 30 anos somente nas Américas;
- Quatro milhões morrem por ano no mundo.

MARGARETE DAMACENA SANTOS



*Trabalha com produtos para o bem estar
saúde, beleza e nutrição*

**SEJA VOCÊ TAMBÉM DONO DO SEU PRÓPRIO NEGÓCIO.
SEJA UM DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE**

Rua Sebastião Lourenço, 412 - Sapucaia Cel. (24) 8146-0494 - E-mail: margarete_ds@hotmail.com

SEDENTARISMO

O sedentarismo já é considerado a doença do milênio. Na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço, reduzindo assim o consumo energético de seu corpo.

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado na Universidade de Harvard (EUA), o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

Dia 10 de março foi o Dia Internacional de Combate ao Sedentarismo (data escolhida pela Organização Mundial da Saúde - OMS). Segundo dados revelados pela Organização, 70% das pessoas do mundo são sedentárias e sujeitas a desenvolver uma série de doenças, 54% correm risco de morte por infarto, 50% por derrame cerebral e 37% podem desenvolver algum tipo de câncer.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças, entre elas: obesidade, perda da massa muscular, cansaço, hipertensão arterial, diabetes, ansiedade, aumento do colesterol, problemas cardíacos, dores, estresse, má postura etc. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.



MÁ ALIMENTAÇÃO

Sabemos que com a correria do dia a dia, com a rotina que muitos de nós levamos, fica complicado preocupar-se com a alimentação, que é a principal chave para uma vida saudável, com qualidade e bem estar. Os trabalhadores nas grandes cidades são o exemplo do péssimo hábito alimentar que aflige a população moderna.

Atualmente já virou um costume das pessoas assumirem a falta de tempo como desculpa para não darem maior atenção àquilo que estão comendo e como estão comendo. Nutricionistas explicam melhor o que é ter uma má alimentação: ingerir alimentos muito ricos em gorduras, frituras, salgados, sanduíches, além de doces e açúcares. Mas não é só isso. A falta de ingestão de verduras, legumes, frutas e alimentos orgânicos também é um mal hábito. Devemos estar muito atentos a estes detalhes e buscar comer em cada refeição pelo menos um vegetal folhoso ou legume.

Outro péssimo costume é o de comer em hora errada. Não adianta nada comer frutas, legumes, ingerir pouca gordura e açúcar, se não comemos na hora certa, é preciso ter consciência sobre isto. Confira quais são os tipos de alimentos que prejudicam mais a nossa saúde e o que uma má alimentação pode ocasionar em nossas vidas. Veja alguns exemplos de alimentos do nosso dia a dia que podem e devem ser ingeridos em menor quantidade:

- Confeitos; Guloseimas; Refrigerantes; Açúcar refinado; Sanduíches e lanches; Frituras e salgados; Embutidos e enlatados; Gordura animal e vegetal.

Já são cientificamente comprovados os malefícios de uma alimentação inadequada. Profissionais da Saúde alertam para os problemas e apontam um futuro nada saudável: segundo a OMS, 70% da população do Mundo é sedentária e com o crescimento econômico de países populosos como Rússia, China, Índia e Brasil, a vida corrida do cotidiano moderno aumentará ainda mais os números negativos da Saúde para os próximos anos. O descuido com a alimentação pode causar doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, gastrite, colesterol elevado, obesidade, osteoporose e câncer. Para se alimentar melhor, evite pular refeições e não consuma alimentos industrializados em excesso.



Churrascaria
Restaurante
Lanchonete
Abastecimento
Loja de Conveniência



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 - Jamapar - RJ

MAUS HÁBITOS E SUAS

CONSEQUÊNCIAS

OBESIDADE

Obesidade significa excesso de gordura no organismo, sendo uma das principais consequências dos maus hábitos. A obesidade é causada por um desbalanceamento entre as calorias que são consumidas e as calorias que são gastas para o organismo funcionar. O excesso de calorias é depositado no organismo. Boa parte desse depósito se faz sob a forma de gordura e quanto mais se deposita mais obeso é o indivíduo. Se o indivíduo com obesidade não se tratar, ele tende a engordar cada vez mais.

Como a obesidade é fator de risco indiscutível para várias doenças, como diabetes, hipertensão arterial, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombozes, problemas ortopédicos e dermatológicos, a manutenção da obesidade ou o seu agravamento faz com que o indivíduo se torne cada vez mais suscetível a doenças graves e morte precoce.

A obesidade é hoje considerada uma doença crônica com prognóstico de qualidade de vida comprometida por vezes seriamente e, portanto, deve ser tratada. O índice mais utilizado para a definição da obesidade é chamado Índice de Massa Corporal (IMC), que se obtém dividindo o peso do indivíduo (em kg) pela altura ao quadrado (ou altura x altura), em metros. Obtém-se assim um número seguido de Kg/m^2 que deve ser interpretado da seguinte maneira:

- Menor que $18 \text{ Kg}/\text{m}^2$ = subnutrido; De 18 a $26 \text{ Kg}/\text{m}^2$ = normal; De 26 a $30 \text{ Kg}/\text{m}^2$ = sobrepeso; Acima de $30 \text{ Kg}/\text{m}^2$ = obeso.

Indivíduos com valores de IMC superiores a $40 \text{ Kg}/\text{m}^2$ são chamados de obesos mórbidos (devido à grande morbidez, isto é, doenças graves relacionadas com este grau de obesidade).



COLESTEROL E TRIGLICERÍDES

O colesterol e as triglicérides são tipos de gorduras que estão presentes em nosso organismo e no sangue. O colesterol é útil para a formação da estrutura das células humanas e de alguns tipos de hormônios. Ele circula pelo nosso sangue por meio de partículas chamadas lipoproteínas. Suas formas mais comuns são a LDL ("colesterol ruim"), que é a principal fonte para a formação de placas de oclusão das artérias, e a HDL ("colesterol bom"), que impede a formação das placas.

Um outro tipo de gordura, as triglicérides, quando presentes em quantidade elevada, é considerado perigoso porque pode contribuir para a diminuição dos níveis do bom colesterol (HDL) e para a formação do tipo mais perigoso de colesterol ruim (LDL). O colesterol é produzido em nosso próprio organismo (em sua maior parte) e também provém de alimentos ricos em gorduras animais.

O excesso dessas gorduras no sangue pode levar a doenças e, entre elas, a mais comum é a aterosclerose, que nada mais é do que o acúmulo de placas de gordura nas paredes dos vasos que levam o sangue ao coração, cérebro, rins etc. Isso dificulta a chegada do sangue rico em oxigênio a esses órgãos. As consequências disso são: infarto, derrame, insuficiência dos rins e outras doenças.

Os fatores que podem influenciar o nível do colesterol são:

- Hereditariedade (influência genética); Alimentação; Obesidade; Idade avançada (aumenta quando envelhecemos e, especialmente, nas mulheres, após a menopausa); Falta de atividade física; Alcool, além de outros fatores.

É importante não consumir em excesso alimentos como gema de ovo, maionese, chantilly, requeijão, leite e derivados (manteiga, creme de leite, iogurte, queijos amarelos e cremosos), chocolate, coco, manteiga de cacau, óleo de coco, azeite-de-dendê, banha, embutidos (salame, presunto, patê, salsicha, linguiça), bacon, miúdos em geral (coração, moela, fígado, miolo, rim, dobradinha), frutos do mar (camarão, lagosta, ostra e mariscos), gorduras visíveis de carnes e pele de aves.



DIABETES

A diabetes mellitus é uma disfunção do metabolismo, ou seja, do jeito com que o organismo usa a digestão dos alimentos para crescer e produzir energia. Ocorre quando há falta de insulina ou ela não atua de forma eficaz, causando um aumento da taxa de glicose no sangue (hiperglicemia). A insulina é produzida pelo pâncreas e é essencial para que nosso corpo funcione bem e possa utilizar glicose (açúcar) como principal fonte de energia.

Podem aparecer alguns sintomas: cansaço extremo, náuseas, aumento da quantidade de urina, sede além do normal, perda de peso, visão embaçada, infecções frequentes. Há outros sintomas menos comuns e mais graves: dificuldade de curar cortes e machucados, coceira na pele (geralmente na área vaginal ou da virilha), perda da visão, impotência sexual. Algumas pessoas, no entanto, não apresentam sintomas.

Nos próximos 25 anos, o número de diabéticos pode dobrar em todo o mundo. Serão 300 milhões de pacientes. No Brasil, pelo menos 14% da população com mais de 40 anos pode ser diabética. Existem três tipos de diabetes:

- Tipo 1 - Diabetes mellitus insulino dependente: geralmente ocorre em crianças, jovens e adultos, necessitando de insulina para o seu controle.

- Tipo 2 - Diabetes mellitus não insulino dependente: é o tipo mais frequente de diabetes, aparece geralmente após os 40 anos de idade.

- Diabetes gestacional: é o tipo que aparece na gravidez, sobretudo se a mulher tem mais de 30 anos, tem parentes próximos com diabetes, já teve filhos pesando mais de 4 Kg ao nascer, já teve abortos ou natimortos, é obesa ou aumentou muito de peso durante a gestação.

Você sabia?

- A diabetes atinge todas as faixas etárias, inclusive a mulher grávida, sem distinção de sexo, raça e condições sócio-econômicas.

- Trata-se de uma doença de alta complexidade, que requer vários procedimentos para o seu controle. Quando bem controlada evita complicações agudas e crônicas. Para seu controle, é necessário o trabalho de uma equipe médica multidisciplinar.

- Existem meios cientificamente comprovados para prevenir a doença (diabetes mellitus tipo 2) e suas complicações agudas e crônicas.

- Está associada a várias outras doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão arterial, doença coronariana e cerebrovascular, dislipidemias, neuropatias periféricas e autonômicas, lesões renais, levando até à insuficiência renal crônica terminal, retinopatia diabética).

- A sobrevida tem aumentado consideravelmente, o que favorece o surgimento das complicações crônicas com custos econômicos e sociais elevados.

- A prevalência no mundo inteiro vem crescendo, sendo considerado pela Organização Mundial de Saúde - OMS, como uma epidemia (estimativas mundiais).

- Precisa de tratamento clínico definido.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial ou pressão alta é quando a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar é muito forte. A hipertensão é uma doença que não causa sintomas. Você só sabe se é portador ou não medindo a sua pressão. Chamada de "assassina silenciosa", ela vai de mansinho, deixando os vasos, por onde circula o sangue, doentes, estreitados e endurecidos. Dessa forma, os vasos podem se romper ou entupir.

Se não for tratada, a hipertensão pode ocasionar derrames cerebrais, doenças do coração como infarto, insuficiência cardíaca (aumento do coração) e angina (dor no peito) além de insuficiência renal (paralisação dos rins) e alterações na visão que podem levar à cegueira. A boa notícia é que os riscos da pressão alta podem ser reduzidos pelo tratamento.

Sabemos que alguns fatores estão diretamente ligados ao aparecimento da hipertensão: o fator genético e a predisposição de desenvolver esta doença caso já exista casos na família, o consumo excessivo de alimentos muito salgados, bebidas alcoólicas, peso acima do ideal e vida sedentária. Os sintomas são praticamente inexistentes, mas em alguns casos a pessoa pode apresentar dores de cabeça regulares, cansaço extremo, indisposição, dores no peito, vertigem (tonturas), escurecimento repentino da visão, sangramento no nariz até curtos desmaios.

A hipertensão pode ser controlada, mas não curada. É uma doença crônica e dura a vida toda. O controle é feito com o uso de medicamentos, portanto, cuidado com tratamentos alternativos e visite seu médico de confiança.

Como controlar a pressão alta?

- Vá a um Posto de Saúde, hospital ou ambulatório mais próximo e visite um médico antes de tomar qualquer providência.

- Se você fuma, pare de fumar! O tabagismo dobra o risco de doença cardíaca e triplica a chance de morte antes da aposentadoria.

- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas. O consumo excessivo pode aumentar a pressão de forma significativa, possibilitando a ocorrência de danos ao fígado e ao coração.

- Evite ficar acima do peso ideal. O peso excessivo faz aumentar a pressão. Evite alimentos ricos em gorduras e calorias assim como o consumo exagerado de sal.

- Pratique exercícios físicos regularmente. De modo geral, o exercício reduz a pressão arterial e ajuda a manter o peso do corpo. Fazer exercício três vezes por semana, com duração de, no mínimo, 30 minutos, já é suficiente. Caminhadas, natação e andar de bicicleta são dicas de exercícios saudáveis.

- Tome os remédios indicados pelo seu médico diariamente, caso contrário, você não estará protegido contra as consequências da doença (infarto, derrame etc.)





A PADARIA E LANCHONETE DA NOSSA SATISFAÇÃO

PÃO C/ LINGUIÇA

Tel.: (24) **2272-1224**

Anta - RJ



RESTAURANTE E LANCHONETE NO POSTO BR EM ANTA

SOPAS E CALDOS

Problemas Cardiovasculares

Os problemas cardiovasculares são basicamente as doenças e complicações que envolvem o coração e o sistema vascular (veias, artérias e capilares sanguíneos), devido ao acúmulo de gordura na parede nas artérias e ao enfraquecimento e endurecimento das paredes arteriais derivados da pressão alta, ansiedade, estresse e obesidade.

Estas doenças são resultantes de uma vida desregrada e sem cuidados com a saúde, além da predisposição genética de cada um, sexo, idade e etnia. A má alimentação, fumo, alcoolismo, hipertensão, colesterol alto e a falta de atividades físicas são as principais causas das doenças que atingem o sistema cardiovascular. Exemplos destas doenças são sopro no coração, infarto do miocárdio, aterosclerose, arritmia cardíaca, arteriosclerose e a hipertensão. Cada problema listado acima possui uma série de sintomas particulares. Não existe um pré-diagnóstico eficaz. A atitude correta nestas ocasiões é procurar imediatamente um médico.

Fique atento ao seu estilo de vida, o modo como levamos nosso dia a dia é o principal fator explicativo para todos os problemas de saúde. Um dos principais exames que detectam problemas cardíacos é o teste ergométrico, onde o indivíduo caminha sobre uma esteira elétrica ligado a eletrodos e computadores; e o eletrocardiograma, relacionado com o exame da esteira, no qual a pessoa é observada e avaliada por um profissional especializado que, a partir dos gráficos e resultados obtidos, emite um diagnóstico mais preciso para o paciente, que é orientado quanto às medidas que devem ser tomadas para o tratamento de seu problema.

Para ajudar a prevenir estas e outras doenças do coração siga estas valiosas dicas dos médicos:

- Tenha uma dieta hipossódica (com pouco sal) e hipocalórica (sem excesso de calorias);
- Reduza o seu peso;
- Pratique exercícios físicos aeróbicos (de baixa intensidade e longa duração) ou isotônicos (com grande movimentação dos membros). Sedentários devem procurar um cardiologista antes de iniciar qualquer tipo de exercício;
- Tenha uma dieta balanceada rica em vegetais e frutas frescas e pobre em gorduras saturadas e colesterol;
- Lembre-se de medir periodicamente (a cada seis meses) a pressão arterial e tratar o diabetes (quando for o caso);
- Elimine ou reduza o fumo e, nos casos de mulheres hipertensas, elimine o uso de contraceptivos (anticoncepcionais) orais. São uma bomba para o coração quando associados ao cigarro;
- Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Consulte o médico regularmente e realize exames de rotina (check up's.)

OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença que provoca a descalcificação (perda de cálcio) dos ossos, o que os deixa mais frágeis e desgastados. Atinge homens e mulheres, mas as mulheres são consequentemente mais afetadas por fatores genéticos. As mulheres na pós-menopausa são as que mais sofrem este desgaste ósseo. Na menopausa, a ausência do hormônio feminino faz com que os ossos percam cálcio e fiquem porosos como uma esponja. Esta fraqueza dos ossos expõe o portador da doença a riscos maiores de fraturas por quedas espontâneas. Cerca de 10 milhões de brasileiros sofrem de osteoporose, 3 em cada 4 doentes são do sexo feminino, 1 em cada 3 mulheres com mais de 50 anos tem a doença.

Mas cerca de 75% dos diagnósticos são feitos somente após a primeira fratura, 2,4 milhões de fraturas decorrentes da osteoporose ocorrem anualmente no Brasil e 200.000 pessoas morrem todos os anos em decorrência destas fraturas. Os locais mais comuns são a coluna, o colo do fêmur, e o pulso. Destas fraturas, a mais perigosa é a do colo do fêmur. É também por causa da osteoporose que seus portadores perdem altura com a idade.

O sintoma mais comum é a dor. A fraqueza dos ossos pode vir a trazer dores quanto à sustentação do corpo e realização de esforços. O exame mais eficaz para detectar a osteoporose é a densitometria óssea. Se visualizada a perda de mais de 25% de massa óssea pelo exame, a doença é confirmada e o médico indica o tratamento mais adequado ao paciente.

Após a meia idade, os médicos aconselham que as pessoas façam exames de rotina quanto à concentração e produção de hormônios, mas a prevenção mais eficaz para a osteoporose é adotar um estilo de vida saudável. Osteoporose tem cura, assim, é sempre preciso ir em busca de ajuda especializada. O tratamento é feito com a miniração de cálcio, vitamina D, exercícios apropriados, exposição ao sol e, em alguns casos, medicações são importantes para manter a massa óssea e tratar a osteoporose pós-menopausa.

Na osteoporose instalada é importante que sejam adotadas medidas simples para se evitar quedas, tais como retirar tapetes, disposição adequada de móveis, evitar o uso indiscriminado de tranquilizantes. Hoje em dia está sendo criada uma nova arquitetura para pessoas da terceira idade, que evita a queda e o esforço em demasia, respeitando as características desta população. Não se deve proibir o portador de osteoporose de andar, caminhar, tomar sol pelo medo da fratura, mas adequar sua vida e reduzir seus riscos.



Dicas de Prevenção

- Seria interessante que todas as pessoas em qualquer idade pensassem na prevenção da osteoporose.
- Na infância e na juventude é que se forma a massa óssea. Nesta idade é importante a ingestão de cálcio.
- A maior fonte de cálcio é o leite. É um absurdo num país como o Brasil, um dos maiores produtores de leite do mundo, que crianças e adolescentes não tomem leite.
- Outro fator importante é o exercício físico e a exposição ao sol por 10 a 15 minutos antes das 10h da manhã.
- Há hábitos que aumentam o risco à osteoporose como fumo, bebidas alcoólicas e café.
- Outro fator é o tratamento precoce da menopausa. Quanto mais cedo for instituído o tratamento, menor a perda da massa óssea.
- Beber refrigerantes à base de cola aumenta o risco de desenvolver uma doença. O ácido fosfórico, presente nessas bebidas, cria acidez no sangue e faz o corpo retirar cálcio dos ossos, fragilizando-os.



POSTO
FLOR da MANGA
Rod. BR 393 - Km 110, s/nº - Sapucaia - RJ
(24) 2271 2533

flordamanga@ibest.com.br



ESTRESSE

O estresse representa alterações neuro-psicológicas do indivíduo. Estas mudanças de comportamento e humor são resultantes do hábito de vida moderno, onde não há "tempo" para se preocupar com alimentação saudável e qualidade de vida. O estresse é reconhecido como a primeira causa da maior parte das doenças. Pesquisas apontam ligações diretas entre o estresse e muitos sintomas e doenças, tanto agudas como crônicas, tais como fadiga; irritabilidade; dores de cabeça; tensão muscular; dores nas costas e pescoço; aterosclerose; hipertensão arterial; diabetes; artrites; câncer; indigestão; diarreia; constipação; úlcera péptica; colo irritável; perda de apetite; anorexia nervosa; mudanças de peso; insônia; depressão; infecções; eczema; psoríase; alergia; asma; deficiências nutricionais; sintomas pré-menstruais; problemas sexuais; problemas psicológicos, entre outros.

O estresse não possui sintomas particulares, porém é importante estar ligado nas mudanças repentinas de humor da pessoa, sociabilidade, crises depressivas, surtos de raiva e nervosismo, dores musculares, dores de cabeça, bruxismo (ranger de dentes), má digestão, incapacidade de concentração, ineficiência no trabalho, impaciência, ansiedade, dentre muitas outras características que indicam um nível de estresse alto.

O tratamento para controlar os níveis de nervosismo variam desde ajuda psicoterapêutica com auxílio de medicamentos; até técnicas de respiração, alongamento, yoga, exercícios físicos específicos, alimentação adequada, qualidade do sono etc. Caso você note alguma alteração nestes aspectos, procure um especialista e mude seus hábitos. Lembre-se, sua saúde vem em primeiro lugar!



DEPRESSÃO

Depressão é uma palavra frequentemente usada para descrever nossos sentimentos, todos se sentem "para baixo" às vezes ou de alto astral, e tais sentimentos são normais. A depressão é algo diferente: é uma doença como outra qualquer que exige tratamento, caracterizando-se por fases deprimentes ou de tristeza. A causa exata da depressão permanece desconhecida, a explicação mais provável é o desequilíbrio bioquímico dos neurônios responsáveis pelo controle do estado de humor do paciente.

Os sintomas depressivos nos pacientes permitem o desenvolvimento e o prolongamento desse problema, comprometendo a qualidade de vida do indivíduo e sua recuperação. Estudos recentes associam os sintomas da depressão com o desenvolvimento de doenças cardíacas, tendo como a mais comum o infarto do miocárdio. Estudos recentes mostram que mais do que a influência genética, o ambiente durante a infância pode predispor mais as pessoas, assim como eventos estressantes.

Os sintomas da depressão são muito variados, indo desde as sensações de tristeza, passando pelos pensamentos negativos até as alterações na sensação corporal como dores, desconforto no batimento cardíaco, dificuldade digestiva, entre outros. Contudo, para se fazer o diagnóstico é necessário um grupo de sintomas centrais:

- Perda de energia ou interesse; Humor deprimido; Dificuldade de concentração; Alterações no apetite e do sono; Lentificação das atividades físicas e mentais; Sentimento de pesar ou fracasso.



Períodos de melhoria ou piora são comuns, o que cria a falsa impressão de que se está melhorando sozinho, julgando sempre ser um problema passageiro.

Você sabia?

Existem dois tipos de depressão:

- Depressão monopolar (nome não oficial): caracteriza-se por fases depressivas;
- Depressão bipolar: caracteriza-se pela alternância de fases deprimidas com maníacas, de exaltação, alegria ou irritação do humor.

A probabilidade de termos episódios de tristeza profunda é muito maior na meia-idade do que na juventude ou na velhice. A depressão atinge cerca de 121 milhões de pessoas no planeta, desse total, apenas 25% recebem tratamento adequado.

A atividade física aumenta o ritmo cardíaco e a circulação sanguínea no cérebro, que recebe maior quantidade de estimulantes da produção de novas células. A corrida proporciona um ritmo cerebral chamado "thetha" que, por sua vez, aumenta a produção de serotonina e o desenvolvimento dos neurônios. Este aumento da neurogênese provocado pelo exercício físico é muito maior que o aumento causado pelos medicamentos antidepressivos.

Pacientes que sofriam de depressão se curaram com o esporte. O sol, um banho frio e corridas diárias são o melhor remédio para a doença, mas uma corrida eficiente e saudável que deve ser praticada sempre em equilíbrio de oxigênio, sem sofrimento e com razoável conforto respiratório.

Restaurante CHAPÉU DE PALHA

Convida a todos para comparecer e prestigiar os melhores pratos da região. Sob a direção de Gaybriel no bairro Boa Vista, km141.

**Rei do cabrito e da galinha caipira.
Entre peixes, camarão, variedades.**

Tel.: (24) **22711307**

Cel.: (24) **87651385**

IMPOTÊNCIA SEXUAL

A impotência sexual também pode ser definida como disfunção erétil, ocasionando ausência total de ereção ou disfunção sexual. A impotência atinge muitos homens ao menos uma vez na vida, devido a algumas complexas causas de origem psicológica, fisiológica e orgânica, como diabetes, problemas vasculares, efeitos secundários de medicamentos, entre outros. Esta última causa atinge cerca de 85 a 90% dos casos.

A disfunção erétil, quando presente, afeta a qualidade de vida de um grande número de homens e suas parceiras sexuais. Quando não tratada pode prolongar este problema e comprometer sua recuperação. As disfunções sexuais são cercadas de inúmeros tabus. O tempo médio de disfunção com que o paciente busca tratamento é de cerca de quatro anos. Além disso, o paciente pode ter alguma dificuldade para entender ou explicar adequadamente o seu problema.

Na conversa com o paciente, o médico deve compreender suas expectativas e esclarecer suas dúvidas e angústias. Através da história, o médico consegue caracterizar o tipo de disfunção sexual apresentada pelo paciente, diagnosticando bem a etiologia psicológica do quadro.

O melhor tratamento é a procura de um profissional especializado na área da Saúde, que indicará o que será mais eficaz para cada tipo de caso e para cada tipo de pessoa. Vença o preconceito e tenha de volta os bons momentos de uma vida sexual segura e prazerosa.

Você sabia?

A impotência sexual atinge em média:

- 2% dos homens entre 20 e 40 anos;
- 12% entre os homens de 41 a 50 anos;
- 18% entre os homens de 51 a 60 anos;
- 30% entre os homens de 61 a 70;
- 52% entre os homens com mais de 71 anos.



Agradecimentos especiais aos atores Marciel Pires, Jorge Luiz Oliveira, Natália Rocha e Leandro Barrozo da CIA. DE TEATRO MILLENIUM, que foram gentilmente cedidos para a ilustração desse trabalho, e a Paula Itaborahy Pereira Coutinho, modelo convidada. (Fotos e computação gráfica – Sindiclei Baião)

VW Jamaparã
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



ALDEIA DA CIDADANIA

Por Fabiano Pacheco

No dia 26 de setembro de 2009, no distrito do Pião, A Prefeitura de Sapucaia, em parceria com Furnas Centrais Elétricas, realizou o projeto Aldeia da Cidadania.

O evento foi realizado no CEMP (Vila do Pião), de 09h às 16h, e promoveu a cidadania aos moradores daquele distrito e das localidades vizinhas, facilitando o acesso da população a seus direitos básicos, além de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

Foram prestados aproximadamente 5.000 atendimentos gratuitos como: aferição de pressão arterial; testes de glicose e colesterol;

emissão de documentos como CPF, RG e carteira de trabalho com isenção de taxas; orientação e cadastramento para atendimento nos programas CRAS e Bolsa Família; foto 3X4; saúde bucal com distribuição de kit contendo escova e pasta dental; atendimento do Conselho Tutelar; coleta de óleo de soja saturado; corte de cabelo; distribuição de mudas; oficinas de artesanato, de educação e lúdica; palestras sobre educação, meio ambiente, reciclagem e saúde; apresentações culturais e musicais; e orientação social e jurídica, além de distribuição de roupas que foram doadas pela Secretaria de Estado de Assistência Social.

Para a realização deste importante projeto, a Prefeitura de Sapucaia juntamente com Furnas Centrais Elétricas, contaram com incondicional apoio da APAE, C e MC Audiometria, Câmara de Vereadores, Cartório de Registro Civil, CEDAE, Consórcio Construtor Simplicio, Corpo de Bombeiros, Correios, Detran-RJ, ENGEVIX, Hemominas, Light, Ministério do Trabalho, SICOOB Credimata e Sindicato Rural, e da Defensoria do Estado do Rio de Janeiro, que não mediram esforços para que o evento fosse realizado.



Fotos: Sindistil Baão

Câmara Municipal de Sapucaia

Tel.: (24) 2271-1143 Fax: (24) 22711692

Rua Maurício de Abreu, 208 centro - Sapucaia/RJ

Site: www.cms.rj.gov.br



Legislatura 2009 / 2012



SALÃO EL SHADDAY

O cantinho da beleza!

Cabeleireira Andréia – Consultora Jequiti e Forever

Rua Marechal Floriano Peixoto, 661 – Sapucaia/RJ

e-mail: soares-andreialopes@ig.com.br

Escovas:

Marroquina Indira Única Cristal de Chocolate

*Noivas, penteados e maquiagem
Sobrancelha de Henna; Limpeza de pele e etc...*

Tels.: (24)

2271-3383

8182-9738

9232-7857



"Jesus porém, olhando para eles disse: para os homens é impossível, mas não para Deus; para Deus todas as coisas são possíveis. (Mc 10:27)"

Em 2010
lançamento de nosso site

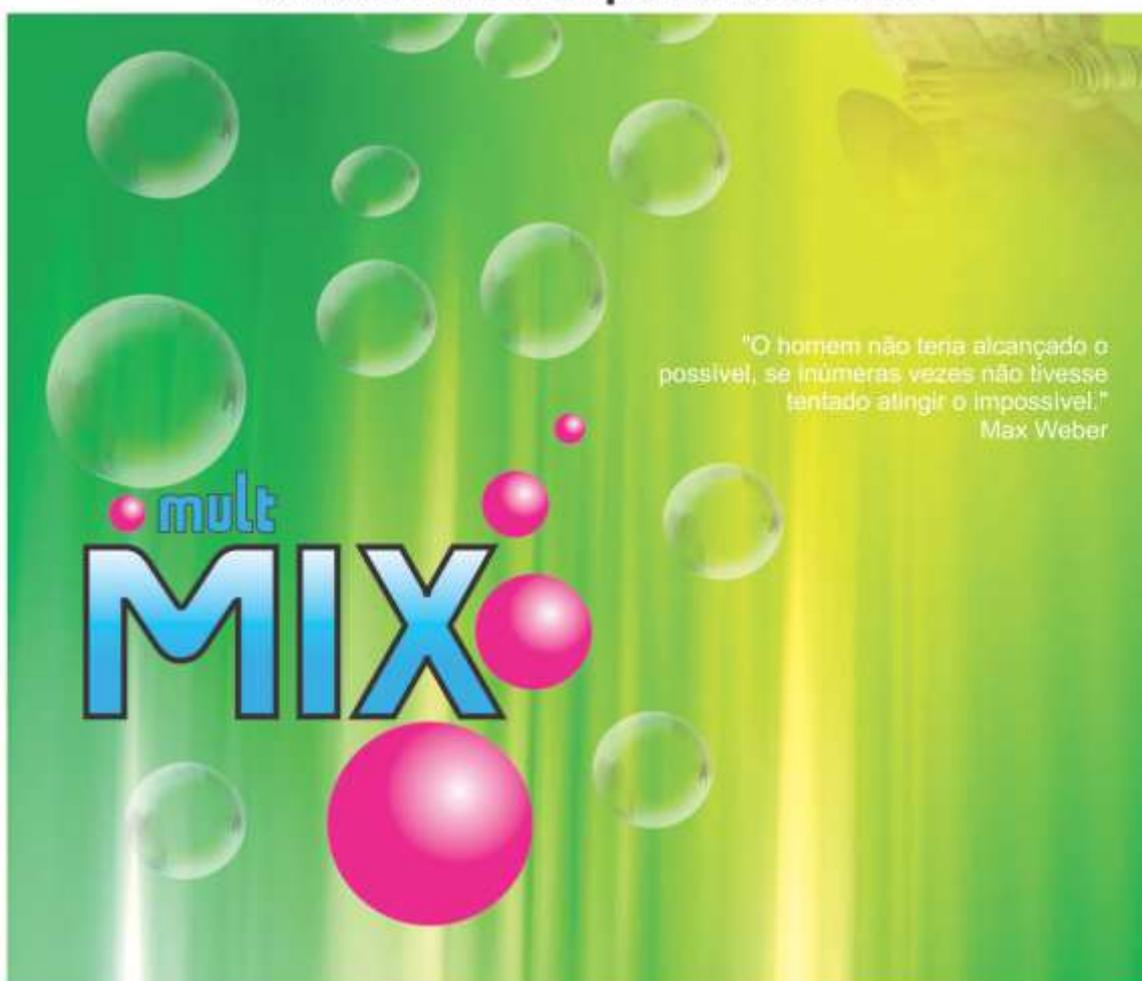


Modelo: Yánnis Quinteiro de S. Tinamar - Foto: Mery Graciela Basso

www.revistasapucaia.com.br

www.revistasapucaia.com.br

www.revistasapucaia.com.br



VEJA SE SUA COLEÇÃO ESTÁ COMPLETA



1ª REVISTA



2ª REVISTA



3ª REVISTA



4ª REVISTA



5ª REVISTA



6ª REVISTA



7ª REVISTA

Sérgio Carlos de Oliveira Jardim

Presidente da Câmara de Vereadores de Sapucaia

Por Sérgio Campante - Fotos: Sindiclei Baião

CONHEÇA O PRESIDENTE

Nascido em novembro de 1962, Sérgio Carlos de Oliveira Jardim, é casado com Sueli Nogueira Jardim, pai de dois filhos, Suellen e Serginho e possui dois irmãos, Ricardo e Henrique. Formado pela Faculdade de Direito Dom André Arco – Verde em Valença, trabalhou duro desde os doze anos de idade, passando pelo comércio e setor bancário até chegar ao serviço público estadual, após prestar concurso público em 1988.

Teve início na carreira política em 1994 quando se filia ao PSDB. Candidato a vereador pela primeira vez em 1996, não se elegeu ficando como suplente, porém com expressiva votação no município. Em 2000 foi candidato a vereador pela segunda vez se elegendo pelo PSDB, mostrando sua capacidade e competência, demonstrando uma peculiaridade interessante, uma vez que assume a Secretaria Geral da Câmara de Vereadores por quatro anos, ou seja, em duas gestões diferentes. A primeira sob a presidência de Nelson Elias Soffe e a segunda, tendo à frente do legislativo o ex-prefeito Paulo Ferreira Coelho.

Em 2004 filia – se ao PL – Partido Liberal, atual PR – Partido da República, onde assume a presidência. Neste mesmo ano não consegue vencer as eleições, porém não esmorece em sua trajetória política, estrutura melhor o PR no município, atua como assessor parlamentar na ALERJ, sempre ao lado de sua fiel amiga e companheira Waldeth Brasiel, deputada estadual também do PR. Em 2008 se elege vereador pelo PR – Partido da República, assumindo a presidência da Câmara Municipal depois de um consenso que o levou a chefe do legislativo por unanimidade.



Waldeth Brasiel e Sérgio Jardim

Alguns destaques:

1. Com o início do trabalho parlamentar, ocorreu a apresentação de diversas indicações e requerimentos, assim como a aprovação da nova estrutura administrativa da Prefeitura, que criou quatro novas secretarias;
2. Licitação para compra de combustível utilizado pela Câmara;
3. Discussão sobre a melhoria do transporte público com a realização de audiência pública, contando com a presença do prefeito e de representantes da TAP;
4. Participação em Seminário de Gestão Municipal promovido pelo TCE – RJ, que contou com a presença de mais de 500 autoridades, estreitando o relacionamento institucional entre Câmara e o TCE;
5. Envio de ofício subscrito por todos os vereadores ao subsecretário de Governo do Interior, Luiz Sérgio Guerra Diniz, entregue em mãos ao governador Sérgio Cabral, solicitando a construção da Delegacia Legal de Sapucaia em caráter de urgência, que culminou com a assinatura do Termo de Cessão do terreno para a construção em agosto;
6. Recepção do juiz da Comarca, Dr. Luiz Olímpio, que de forma inédita visitou o Legislativo Municipal, estreitando o relacionamento institucional entre os poderes;
7. Compra de mobiliário para alguns setores, tais como: jurídico, secretaria e gabinete, investindo na melhoria da capacidade de trabalho e desempenho dos servidores;
8. Realização de reuniões periódicas com os servidores para melhoria do relacionamento interpessoal, possibilitando também, de forma inédita, a participação dos mesmos na tomada de decisões importantes do dia a dia do Legislativo;
9. Reforma administrativa implementada na Câmara até o final de julho, que culminou com a criação de uma nova estrutura e a criação do Projeto de Resolução, inclusive com adequação do quadro de cargos de provimento efetivos do Legislativo, defasado e desatualizado desde 1997;
10. Homenagem às mulheres sapucaieenses no mês em que é comemorado o Dia Internacional da Mulher;
11. Compilação de documentos e informações para criação do novo site da Câmara, que foi lançado na Internet em julho;
12. Criação da Resolução que estabelece critérios para contratação de serviço de telefonia móvel, buscando economia para o erário público;
13. Compra de três computadores para melhor atender o serviço público oferecido pelo Legislativo;
14. Licitação para contratação de empresa especializada na implantação de software de proposta orçamentária, folha de pagamento, contabilidade, tesouraria, protocolo e patrimônio, visando a modernização do sistema de informática, trazendo melhoria, agilidade e transparência na gestão administrativa da Câmara;
15. Manutenção do sistema de telefonia interna, visando aplicação de um PABX eletrônico para gerenciar melhor os gastos com telefonia fixa;
16. Celebração de convênio inédito da Câmara com os Correios, proporcionando maior agilidade no envio de expediente e correspondências, possibilitando maior rapidez, segurança, praticidade e economia ao erário público;
17. Lançamento na Internet do novo site da Câmara, proporcionando maior interatividade, transparência e participação da população nos trabalhos legislativos, inclusive com enquête para avaliação dos serviços públicos oferecidos pelo município;
18. Licitação para compra de aparelhos de ar condicionado para climatização do Plenário da Câmara;
19. Licitação para compra de um automóvel 0 km;
20. Doação de um veículo para a APAE de Sapucaia;
21. Qualificação dos funcionários do Legislativo, que participaram de diversos cursos promovidos pela Escola de Contas e Gestão do TCE – RJ, em Petrópolis.

TRABALHO DESENVOLVIDO COMO VEREADOR EM ANTA – SEGUNDO DISTRITO DE SAPUCAIA



O atual presidente da Câmara de Sapucaia, vereador Sérgio Jardim, inaugurou a “Casa do Povo” e lançou o projeto “Suderj em forma”, em parceria com o Governo do estado, que tem o objetivo de promover a inclusão social através do oferecimento de atividades esportivas, recreativas e culturais, atendendo a crianças e adolescentes (em horário complementar à escola), e também a adultos e idosos oriundos de qualquer realidade, sem distinção, inclusive os portadores de quaisquer tipos de necessidades especiais, podendo

receber até 600 inscrições para futsal, judô, karatê, ginástica para a terceira idade, alongamento, natação, vôlei, futebol de campo e atletismo.

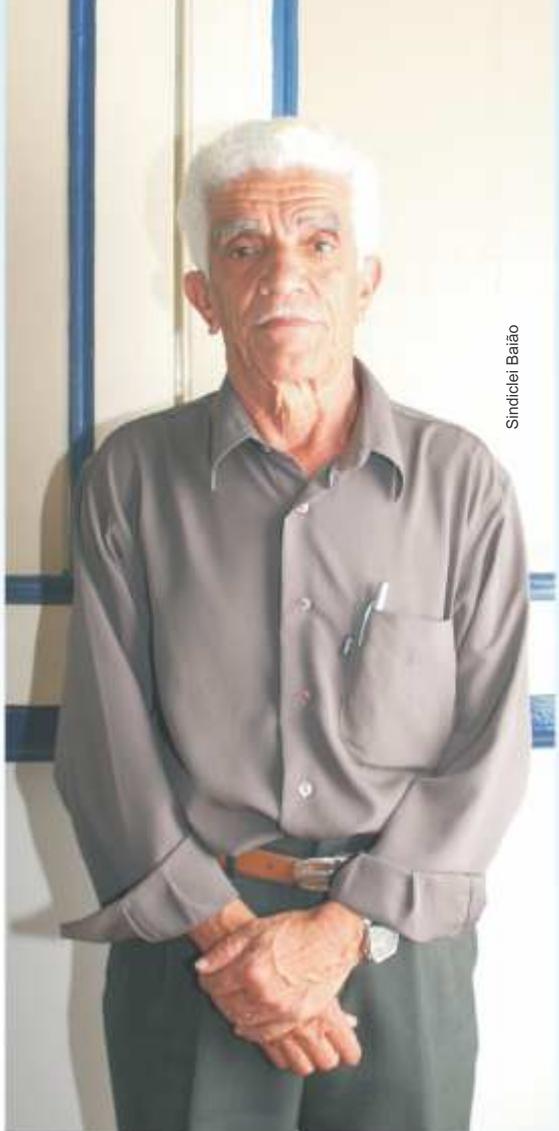
A “Casa do Povo” nada mais é do que um escritório devidamente preparado para receber a população em geral, atendendo seus anseios e necessidades sociais com o intuito de minimizar os problemas e preocupações da população, além de servir como laboratório na análise dos problemas sociais enfrentados, com vistas à formulação de projetos, parcerias e

políticas públicas que se transformarão em leis de apoio ao cidadão. O escritório está localizado na Rua Paschoal Alvine, em Anta, e funciona de segunda a sexta, das 8h às 17h. Além do projeto “Suderj em forma”, que em Anta foi cognominado de “Corpo em Movimento”, a “Casa do Povo” abre suas portas também com atendimento de fonoaudióloga às terças e psicóloga às quintas, além de cursos de pintura em tecido, biscuit e manicure.

Vice-prefeito BIANOR DAMÁZIO

analisa os primeiros dez meses de mandato

Por Sindiclei Baião



Sindiclei Baião

De acordo com o vice-prefeito de Sapucaia, Bianor Damázio, a nova equipe de administração da cidade tomou posse com muita esperança de poder mudar muitas coisas e de implantar melhorias no município. Mas encontraram na Prefeitura uma situação muito complicada, o que atrapalhou os planos iniciais. "Encontramos máquinas danificadas e as estradas numa situação muito ruim. O município tem 640km de estradas vicinais, estradas de chão. Encontramos tudo danificado e cheio de buracos, precisando de limpeza", disse.

Segundo ele, o Gabinete da Prefeitura nem carro tinha. "Mas graças a Deus já arrumamos muitas estradas, mesmo com dificuldades. Se a máquina quebra, consertamos de novo, mas ainda temos diversas pra arrumar", declara. Mais de mil manilhas já foram colocadas no município, nos bueiros, nas estradas, fazendo a divisão das águas. Sobre a Saúde, não está fácil para modificar, e a Prefeitura tem tentando colocar mais médicos no Posto e disponibilizar mais remédios. De acordo com Bianor Damázio, o prefeito Anderson Zanon realiza uma administração conjunta com ele. "Estamos sempre juntos, conversando e decidindo o que é melhor para o município", disse.

Em relação ao Pião, o vice-prefeito afirma que eles já conseguiram fazer um serviço muito bom nas estradas e, sobre as obras, diz que reformaram o colégio no Pinheiral, através de uma ampliação com computadores. Fizeram também duas salas na escola CEMP e uma reforma na cozinha. Foi implantando ainda no Pião um escritório do produtor rural e um escritório da Secretaria de Agricultura e da Emater. "Isso vai ajudar muito porque os produtores vão ganhar tempo. Quem tinha que vir até Sapucaia para resolver as coisas está ganhando tempo e tendo menos preocupação", afirma.

Para o ano que vem, as perspectivas são boas. "Estamos mais animados, pois já temos tudo encaminhado. Teremos uma usina de asfalto, que vai ser montada junto com a fábrica de manilhas, na fazenda da Dona Chiquita Marcondes. Vai ficar no

centro do município, pra fazer as puxadas de asfalto e isso vai ajudar muito", declara Bianor. Quanto à estrada de Aparecida, um pedido dele, do secretário Breno Junqueira e do prefeito Anderson Zanon ao governador Sérgio Cabral, trata-se de uma das maiores obras do município. "O governador aceitou a proposta na hora e logo ligou para o presidente do DER e para o seu vice, Pesão. Foi tudo fácil de combinar e logo começaram as obras, que estão excelentes", disse.

Segundo Bianor, nas viagens do Pião a Sapucaia, a reforma da estrada vai economizar mais de 40 quilômetros e isso vai ser muito bom para os produtores rurais, comerciantes, vereadores, enfim, para toda a população. "Se Deus quiser, até abril do ano que vem esta estrada será inaugurada e vai trazer muita economia pra nós. E neste ponto tenho que agradecer muito ao governador e ao deputado federal Fernando Lopes, por esta obra", afirmou.

Como projeto para o próximo ano, Bianor Damázio diz que tem muita vontade de colocar o Posto de Saúde atendendo 24h, o que beneficiará muito a população que precisa de recursos médicos. Segundo ele, funcionando somente durante o dia o Posto não consegue atender a quem precisa. "Este é um compromisso do prefeito e a população merece", disse. A área da Educação também vai bem, e a Prefeitura está procurando melhorar a Saúde, a administração, as estradas, e todas os outros setores. "Pretendemos melhorar de tudo", disse.

Neste final de ano, o vice-prefeito ressalta que quer desejar a todo povo sapucaense, aos secretários, aos vereadores, ao prefeito, a todos agrupados num só trabalho, um Feliz Natal e um próspero Ano Novo, de muita paz e muita alegria. No final da entrevista, deixou também um versículo da palavra de Deus: "Buscai primeiro o Reino de Deus e a sua justiça, e todas as coisas vos serão acrescentadas".

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

motorbike
TEL: (24)2271-1774 - SAPUCAIA - RJ
Relojaria Confiança
(24)2271-1774
Rua Quilze de Novembro, 92 A
Centro - Sapucaia (RJ)

Supermercado
JÓIA
O barateiro
Rua Maurício de Abreu, 234 - Centro - Sapucaia/RJ

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

VIANNA
COMUNICAÇÃO
ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
CERIMONIAL E LOGOTIPO
IMAGIENISMO
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS
SOCIAIS E EMPRESARIAIS
(32)3248-1938 / (32)8801-4172
grianna@yahoo.com.br

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

TEL: (24) **22711051** **SUPERMERCADO**
PANCOTÃO
R. Maurício de Abreu, 65 - Centro - Sapucaia/RJ

Clínica **Irmãos**
Wermelinger
Tudo Então São Louco
Alguns profissionais experientes
A Rua de Jeremias
www.wermelinger.com.br
2271-1745
GELO E CARVÃO

MIRANDA
MIX Ulysses / Thibério
ELETRÔNICA, ELÉTRICA, ARTIGOS MUSICAIS, PARAFUSOS,
ROLAMENTOS, MOTO PEÇAS, E MUITO MAIS...
Tel: (24) **22711399**
R. Lincoln de Miranda Carvalho, 16L
Centro - Sapucaia/RJ

CACO DISK SHOW
O som de
Sapucaia
Cel: (24) **81228769**
Som para todo tipo de evento



Alunas da Rosa Maria exibindo seus trabalhos

Se cada um fizesse a sua parte...

Revista Sapucaia

A Revista Sapucaia foi à casa de Rosa Maria Tavares Ferreira, presidente da Associação de Moradores do Loteamento Vale da Ternura e Vila São Sebastião, para conhecer o bellissimo trabalho que é feito com as 18 alunas que aprendem a fazer bordado, vagonite, ponto cruz, ponto reto, doces e tortas caseiras.

O objetivo de Rosa Maria é passar o seu conhecimento para as jovens garotas, já que o acesso ao centro urbano não é muito simples e o transporte de passageiros, além de não ser regular, tem um preço de passagem injusto, quando comparado à pequena distância percorrida.

Rosa nos conta que em pouco tempo os trabalhos estão perfeitos, que as alunas são muito determinadas, e que em breve estarão organizando uma exposição desses trabalhos. Na ocasião, a equipe da Revista Sapucaia, formada por Sindiciei Baiao e Amaury Jr., foram presenteados com um bolo de chocolate feito pelas alunas de Rosa Maria.



Rosa Maria Tavares, com os trabalhos de suas alunas



Rosa Maria e as alunas entregando a Amaury Jr. a surpresa para Revista Sapucaia

Marilda Ribeiro Alves

"Mulher guerreira que consegue vencer os obstáculos. À frente do poder público."



Marilda Ribeiro Alves

Hoje à frente da Subprefeitura do distrito de Jamaparã, algo almejado e realizado pela atual administração, Marilda Ribeiro Alves, nascida em 15 de junho de 1942, no município de Sapucaia, é casada há 46 anos, mãe de cinco filhos e avó de dois netos.

"Há vinte anos estou na vida política, onde entrei oficialmente em 1993. Líder comunitária no bairro onde moro, Barão, tenho serviços prestados nas áreas sociais com jovens, idosos, enfim, de tudo um pouco, tendo realizado um grande e verdadeiro trabalho social", declara Marilda.

Junto com comunidade, lutou pela construção de um centro comunitário, uma capela e uma área de lazer para a população. Em 1992, foi eleita vereadora pela primeira vez, tendo obtido 185 votos, e assim ingressou na carreira política oficialmente.

No ano 2000, Marilda foi eleita novamente, desta vez com 297 votos. Em 2004, se consagrou mais uma vez como

vereadora, sendo escolhida para representar o povo com 411 votos. "Nesta ocasião, mais uma vez a população demonstrou nas urnas sua satisfação com meu trabalho", disse.

Em 2008, não conseguiu se reeleger por causa da legenda. Sendo assim, foi convidada a exercer o cargo de subprefeita do distrito de Jamaparã, onde vem fazendo um excelente trabalho, juntamente com o prefeito Anderson Zanoni, em prol do distrito.

Entre seus principais projetos, destacam-se:

- Auxílio ao deficiente físico;
- Comemoração do Dia Internacional da Mulher no município de Sapucaia;
- "Teste do Olhinho" em recém-nascidos, que se faz juntamente com o "Teste do Pezinho";
- Indicações e requerimentos em várias áreas, pois são muito mais fáceis de serem executados;
- Projeto para os deficientes físicos, aprovado pela Câmara, para que todo o órgão público propiciasse o acesso e direito constitucional ao cidadão especial.

"Timidez é superável, basta treinamento. As empresas vêem a timidez como defeito, mas muitos profissionais comunicativos, na verdade, não têm nada de interessante a dizer. Os tímidos geralmente têm grande conhecimento"

(Simon Wajtraub)

timidez

Revista Sapucaia

Tenho 19 anos e não sei ainda se sofro de fobia social. Na época da escola eu sempre fugia de leituras em grupo, de apresentação oral e outras coisas deste tipo. Tive dificuldade de relacionamento quando era mais nova - com pessoas do meu convívio isto não acontecia (pessoas que cresceram comigo), mas com pessoas da escola, pessoas novas, sempre foi um problema.

Eu tinha uma amiga na escola, e nesta época eu passava por problemas em casa devido a brigas entre meus pais, brigas violentas que destruíram meus laços familiares totalmente, devido a isso eu agrego a minha personalidade tímida. Mas com aquela amizade eu pude desabafar e encontrar segurança. Depois que ela foi embora para outra escola eu simplesmente me fechei para todos. Me perguntava "se eu falar besteira, o que ela vai pensar de mim?".

Diante disso nunca segui aquela tradição de acompanhar os amigos da escola em atividades fora do leito da educação. Sempre excluída. Perdi viagens, churrascos, reuniões e muitas outras coisas. Depois do segundo ano do terceiro grau eu melhorei, estou mais social do que nunca, faço amigos em todos os lugares. Relaciono isso ao fato de ter observado a origem dos meus problemas e desta forma ter conseguido erradicar os conflitos.

Mas apesar disso eu não consigo falar em público, tenho uma dificuldade enorme, sempre fugi disso quando criança e hoje, na faculdade, não posso mais fugir. Queria agradecer pela atenção e também parabenizar a Revista Sapucaia, que leva informação de qualidade para muita gente.

(Depoimento anônimo enviado para a Revista Sapucaia, em 02 de agosto de 2009)



Ellen de Carvalho Torres
(Atriz gentilmente cedida pela Cia. de Teatro Milenium) - Foto: Sindície Baiao



CENTRO MÉDICO DE SAPUCAIA

Fisioterapia, Pilates, Ginecologia e Obstetrícia, Psicologia, Gastroenterologia, Fonoaudiologia, Dermatologia, Clínica Médica, Fisioterapia, Neurologia, Oftalmologia, Nutrição, Laboratório de Análises Clínicas, Neuro-Pediatria, Medicina do Trabalho.

Labclin

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Exames Laboratoriais - Citopatologia

Atendimento Domiciliar

Telefax (24) **2271-1362**

Rua Dr. José Ricardo, 71 - Centro - Sapucaia - RJ



Na verdade nada esconde essa minha timidez...

A timidez ou acanhamento podem ser definidos como o desconforto e a inibição em situações de interação pessoal que interferem na realização dos objetivos pessoais e profissionais de quem tem essa característica. É representada pela obsessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros. A timidez aflora geralmente, mas não exclusivamente, em situações de confronto com a autoridade, interação com algumas pessoas, contato com estranhos e ao falar diante de grupos - e até mesmo em ambiente familiar.

A timidez é um padrão de comportamento no qual a pessoa não exprime (ou exprime pouco) seus pensamentos e sentimentos e não interage ativamente. Embora não comprometa de forma significativa a realização pessoal, constitui-se em fator de empobrecimento da qualidade de vida. Neste sentido, a timidez não pode ser considerada um transtorno mental, pois, em grau moderado, todos os seres humanos são, em algum momento de suas vidas, afetados por ela, que funciona como uma espécie de regulador social, inibidor dos excessos condenados pela sociedade como um todo, ou micro-sociedades.

A timidez funciona ainda como um mecanismo de defesa que permite à pessoa avaliar situações novas através de uma atitude de cautela e buscar a resposta adequada para a situação.

Tipos de timidez:

Existem dois tipos principais de timidez:

- **Timidez situacional:** a inibição se manifesta em ocasiões específicas, e portanto o prejuízo é localizado (por exemplo: a pessoa interage bem com a autoridade e pessoas do sexo oposto, mas sente vergonha de falar em público);

- **Timidez crônica:** a inibição se manifesta em todas as formas de convívio social. A pessoa não consegue fazer amigos e falar com estranhos, intimida-se diante da autoridade, tem medo de falar em público etc.

Mas há ainda uma outra espécie de tímido, aquele que não teme o relacionamento social, mas simplesmente prefere estar só, sentindo-se mais confortável com suas idéias e com seus objetos inanimados do que com outras pessoas. Esta seria a pessoa comumente chamada de introvertida, que tem muitos pontos em comum com o tímido e se torna vulnerável a transtornos de ansiedade.

A timidez é um acanhamento, dificuldade de interagir com outras pessoas, é uma fobia social. Na maioria das vezes, as pessoas podem ser tímidas porque sofreram

"bullying" na infância ou na adolescência. Elas se autoavaliam como pessoas não interessantes.

Adultos tímidos foram crianças tímidas ou adolescentes tímidos. Já adolescentes tímidos não foram necessariamente crianças tímidas. No entanto, ter um temperamento tímido na infância ou na adolescência não torna inevitável que alguém seja tímido por toda a vida.

Algumas crianças nascem com predisposição a serem tímidas, assim como outras têm predisposição para se tornarem hiperativas ou calmas. Mas, se uma criança com tal predisposição genética encontrar um ambiente propício para a timidez se desenvolver, isso certamente ocorrerá.

O papel dos pais é decisivo neste processo e a timidez se desenvolverá se um ou ambos os pais: forem eles próprios tímidos - a percepção depreciada de si mesmo é transferida para o filho; forem muito agressivos - o filho passa a perceber os outros como potencialmente hostis; submeterem o filho a constantes críticas ou humilhações silenciosas ou públicas - a autoestima do filho é comprometida; criarem problemas familiares que causem vergonha - se o pai bebe ou leva uma vida desregrada a criança ou o jovem pode carregar esta vergonha como parte de sua vida; o mesmo problema ocorre com a separação dos pais; tiverem um comportamento frio - pais que não exprimem seus sentimentos não ajudam os filhos a desenvolverem a percepção de confiança em si próprios.

Em suma, a timidez deve ser vista como um traço do temperamento, com tudo o que ele implica, isto é, algo estável presumivelmente herdado, que aparece cedo na vida de uma criança e que provavelmente determina o posterior desenvolvimento da personalidade, da emotividade e da conduta social. Mas, apesar do peso da hereditariedade, este traço do temperamento poderá ser atenuado ou reforçado pela conduta dos pais e pelas experiências vividas pela criança na infância.

A timidez não é um transtorno mental. Mas a timidez crônica pode evoluir para uma patologia, principalmente quando o adolescente

não consegue superá-la ao entrar na vida adulta. Tem-se aí a fobia social, quando a pessoa passa a evitar todas as situações sociais que não lhe são impostas pela mais absoluta necessidade. Assim, compelida a garantir sua sobrevivência, a pessoa pode, com algum sacrifício, trabalhar, mas evita outras situações que exijam exposição social, como comer em restaurantes, falar em público ou usar banheiros públicos. Quando submetida a essas situações, suas reações físicas são mais visíveis e intensas, obrigando às vezes a uma internação hospitalar. Além das sudoreses e tremores comuns nos tímidos, o fóbico sofre de taquicardia, náuseas e desconforto abdominal.

O sofrimento de quem é acometido de fobia social é tão insuportável porque, no íntimo de seu ser, a pessoa anseia por manter um "relacionamento social", mas só não o faz porque uma intensa sensação de ameaça impede que isso ocorra.

Mais grave do que a fobia social é o transtorno ou síndrome do pânico. Ao contrário da fobia social, não depende de nenhuma interação social ou mesmo da presença de outra pessoa para que se desencadeie o processo patológico, em que o paciente apresenta sensação de desmaio ou de morte iminentes. Os ataques de pânico ocorrem aleatoriamente e o portador da síndrome pode passar longos períodos sem senti-los, tanto que as primeiras manifestações são interpretadas como sendo apenas sinais de uma exaustão física ou uma decorrência do stress.

Modelo: Mirella Assis - Foto: Sindicieli Baião



Exclusive Noivas

Aluguel de roupas para festas e ocasiões especiais, vestidos de noivas, ternos, damas, madrinhas, mães, pajens, formandas, convidadas etc...

Mires e Maria

(32) **3462-6257 / 9109-1434**

Rua Balbina Teixeira da Assis, 74 (subir em frente ao Casadio) miresvidal@hotmail.com

Fm FORTUNATO MÓVEIS

Móveis, esquadrias e serviços em fórmica

Marcelo Fortunato

(24) **9267-1080**



Rua Marechal Floriano Peixoto, 400 Sapucaia/RJ

Farmácia São José A SUA FARMÁCIA



Tel.: (24) **2271-1133**

Rua Maurício de Abreu, 176 Centro - Sapucaia - RJ

HOTEL DIVISA JAMAPARÁ - RJ

HOTEL DIVISA DE JAMAPARÁ

Telefax (32) **3462-9691**

Rod. Rio - Bahia - Divisa RJ - MG Jamaparã - 4.º Distrito - Sapucaia - Estado do Rio

CNPJ: 30.449.680/0001-96 - Ins. Est.: 80.835.434 I.M.: 54-04/0684

Programa



FARMÁCIA POPULAR

Revista Sapucaia

O Programa Farmácia Popular foi criado para ampliar o acesso da população aos medicamentos considerados essenciais no tratamento de doenças com maior índice de ocorrência. A expansão do Programa visa oferecer alternativas de acesso à assistência farmacêutica, com vistas à promoção da integralidade do atendimento à saúde. Um dos seus objetivos é beneficiar principalmente as pessoas que têm dificuldade para realizar o tratamento por causa do alto custo dos medicamentos e que geralmente não buscam assistência do Sistema Único de Saúde (SUS).

O programa é realizado por meio de transferência de recursos, oriundos do Ministério da Saúde. Medicamentos para hipertensão, contraceptivos e diabetes ficam disponíveis em farmácias e drogarias privadas do país, com valores até 90% menores do que os cobrados nestes estabelecimentos, sem prejuízo da distribuição realizada na rede pública ou da implantação de farmácias populares, em parceria com governos estaduais, municipais ou entidades filantrópicas.

Farmácia UNIDA

A Farmácia Unida, localizada em Sapucaia, também funciona como uma unidade da Farmácia Popular. Ela está aniversariando, completando seis anos em nossa cidade. E ao longo desse tempo vem procurando servir a

população sapucaense com respeito e dedicação. Nesses anos, conseguiu conquistar vários benefícios para população, tais como a promoção de eventos na área de saúde, com a realização de testes de glicemia e hipertensão, e a promoção de eventos relacionados à beleza, com a realização de análise capilar.

Como Farmácia Popular, a Farmácia Unida oferece medicamentos para hipertensão, diabetes e anticoncepcionais com descontos

especiais. A loja dispõe de farmacêutico de plantão todos os dias, faz entregas em domicílio e aceita todos os cartões de crédito. Conta também com a presença do sócio gerente Marcus Vinícius, estudante de Farmácia na Universidade Severino Sombra (USS), em Vassouras, o que é mais um diferencial para melhor atendê-lo.

Farmácia Unida: cuidando da sua saúde e do seu bolso.

MEDICAMENTOS COM DESCONTO

Medicamentos para diabetes, hipertensão e anticoncepcionais com descontos de até 90%. O programa de quem gosta de economizar!

Veja alguns medicamentos:

Atenolol 25mg
Captopril 25mg
Propranolol 40mg
Hidroclorotiazida 25mg
Mal. Enalapril 10mg
Clor metiformina 500mg
Clor metiformina 850mg
Glibenclamida 5mg
Ins. humana nph 10ml

Anticoncepcionais
Microvlar
Nordette
Nociclin
Ciclo 21
Norestin
Mesigyna
Depo provera

Basta trazer a receita do seu médico e o seu CPF!!!



Foto: Jean Douglas Souza Ferreira



Anta:

Terça e Quinta - 19h30
Domingo - 19h

São João:

Quarta e Sexta - 19h30
Domingo - 19h

Sapucaia:

Terça e Sexta: 19h30
Domingo - 19h

Pr. Luiz Cláudio B. da Silva
Presidente

ITAKILO

RESTAURANTE

O prazer de comer bem

Tel.: (24)

22711636

R. Maurício de Abreu, 207
Centro - Sapucaia/RJ

KIPÃO

Lanches

KI-SONO

HOTEL

Suites com

Ar, TV, Garagem, Café da Manhã

Tel.: (24)

22711925

Rua Rafael Langoni, 58/75
Centro - Sapucaia/RJ

LAERTE LAURO OTTERO DE SOUZA



Cirurgião Dentista
endodontista

Especialista em
tratamento de canais

Tel.: (24)

22711768

R. Comandante Afrâneo, 256 - Subsolo
Centro - Sapucaia/RJ

Escolinha de Futebol (Programa Flu Educação Esportiva)

Trata-se de um programa que atende cerca de 300 crianças, entre 10 e 15 anos, que está sendo realizado em nossa cidade com o apoio total da Prefeitura Municipal de Sapucaia, através do prefeito Anderson Zanon, e da Secretaria de Esportes, na pessoa do secretário Chiquinho. À frente do projeto estão o coordenador Diogo Fernandes de Souza e o instrutor Marcelo Alci dos Santos.

O trabalho está sendo realizado em duas frentes: Escolinha e Performance, sendo que cada uma delas tem aulas pelo menos três vezes por semana, para que se possa chegar o mais próximo possível da estrutura de um clube profissional de futebol, que treina diariamente.

A equipe Performance é formada pelas crianças com maiores condições de serem atletas de futebol profissional e que desejam seguir este caminho. A grade de

treinamentos é a seguinte:
 - 2ª feira - em Sapucaia: Performance
 - 3ª feira - em Anta: Escolinha
 - 4ª feira - em Sapucaia: Escolinha e Performance
 - 5ª feira - em Aparecida: Escolinha
 - 6ª feira - em Jamaparã: Escolinha
 - Sábado - em Sapucaia: Performance

Três Rios, todos os sábados. É importante salientar também que todos os ginastas serão avaliados periodicamente e participarão de copas e apresentações. Os professores da Escolinha de Ginástica Olímpica Artística são Marcelo Flávio T. Francisco e Fernanda Barreto.

Fotos: Sindiclei Baião

Escolinha de Ginástica Olímpica Artística

Trata-se de um projeto que vem sendo desenvolvido pela Ong Qualivida e pela Prefeitura Municipal de Sapucaia e Secretaria de Esportes. O projeto, que atende cerca de 60 crianças, entre 04 e 14 anos, acontece no Ginásio Poliesportivo, em Anta. As aulas são realizadas às quartas e sextas-feiras, às 8h, 9h, 10h, 14h e 15h, para turmas masculinas e femininas.

Os ginastas que se destacarem serão encaminhados para o Centro de Treinamento em



Secretaria de Esportes

Final do I Campeonato de Futebol Amador Versão 2009 de Jamaparã

“Tudo que começa bem, tende a terminar bem”

Esta foi a tônica desta modalidade esportiva, chamada futebol. Contando com a participação de 12 equipes, o Campeonato de Futebol do Distrito de Jamaparã consagrou-se como a maior competição de Sapucaia.

Conforme dita a tradição local, logrou-se as duas melhores equipes de índice técnico e de grande complexidade, sendo elas o campeão, Grotense F.C., e o vice, Jamaparã F.C.

Durante a competição, as 12 equipes se portaram como manda o “Fair Play”, jogando com base no respeito ao adversário, e somente buscavam o resultado, sem maiores atropelos.

O espírito de competição prevaleceu e, disputando partidas com arbitragens elogiáveis, os times mantiveram um grande nível técnico, sendo formados por cidadãos locais e de Sapucaia.

A organização do Campeonato ficou a cargo da Prefeitura Municipal de Sapucaia, da Secretaria de Esporte e Lazer e da Coordenação de Jamaparã. Parabenizamos o prefeito Anderson Zanon, a Secretaria

de Esporte e Lazer, na pessoa do secretário Chiquinho, e o assessor de Esporte e coordenador de Jamaparã, Amaury Junior.

Campeão: Grotense F.C.
 Artilheiro: Vitor - 7 gols (Grotense)
 Goleiro menos vasado: Rodrigo - 3 gols (Grotense)
 Melhor técnico: Haroldo (Grotense)

Vice-campeão: Jamaparã F.C.
 Melhor técnico montador de equipe: Matheus Jamaparã (Jamaparã F.C.).
 Troféu Revelação: Matheus Jamaparã (Jamaparã F.C.).

Jaqueira F.C.
 Troféu Disciplina

Em tempo, gostaríamos de enaltecer aos amigos Gel, Mixirica, Agnelo, Fernando, Fubá, Naldinho, Simão e, em especial, Ercy, pela contribuição nas marcações do campo em todas as manhã de domingo.



Prefeito Anderson Zanon e o sec. de Esportes Chiquinho



Campeão: Grotense Futebol Clube



Vice-campeão: Jamaparã Futebol Clube

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 E QUITANDA



do Alex e da Lilian
 Onde quem ganha é você.
 SAPUCAIA - RJ

Tel.: (24)

2271-2491

Rua Maurício de Abreu, 152

DISK GÁS E ÁGUA

0800 286 1257

(32) 3462-1257



Clube dos Duzentos - Jamaparã

PADARIA



Tel.: (24) **2271-1096**

RUA MAURÍCIO DE ABREU, 77
 SAPUCAIA - RJ

o mundo

FAKE

"Fake" (falso em inglês) é um termo usado para denominar contas ou perfis usados na Internet para ocultar a identidade real de um usuário. Para isso são usadas identidades de famosos, personagens de filmes, desenhos animados, animes e até mesmo nomes de pessoas conhecidas do dono da conta. Como não se sabe a identidade real do usuário, é comum chamar o seu perfil de "fake".

De maneira geral, os "fakes" são comumente encontrados em sites de relacionamento (como o Orkut), mas também existem em serviços de mensagem instantânea (como o MSN Messenger) e fóruns. Uma das finalidades de um "fake" é dar opiniões sem se identificar, evitando constrangimentos ou ameaças pessoais ao opinante, mas seu maior objetivo é uma segunda vida, como num jogo de RPG.

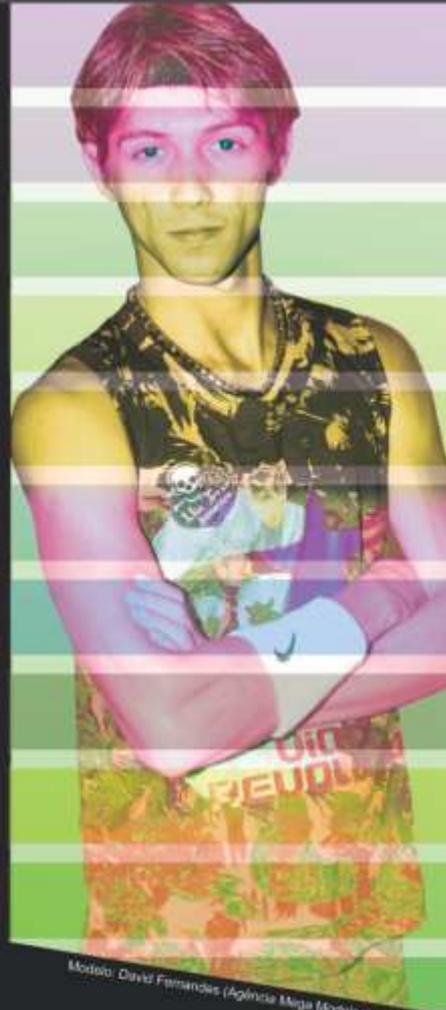
A maioria dos "fakes" o fazem só por diversão, para conhecer novas pessoas sem expor-se, para homenagear seu ídolos etc. No Orkut, os criadores de perfis "fakes", que já passam de 900 mil, têm entre 8 e 15 anos de idade.

O "fake" tem se tornado atualmente um novo problema social. Pessoas começam a apresentar distúrbios mentais e psicológicos, que as levam a trocar a vida real pela vida de seus perfis "fakes". Com estas falsas identidades, elas adotam uma nova maneira de viver, pois nos "fakes" elas podem ser quem quiserem. O mal uso do "fake" tem causado dependência nos usuários, declinando suas vidas nos aspectos social, colegial e intelectual. Para os viciados, recomenda-se acompanhamento psicológico intenso.

Sindley Balão



O MUNDO FAKE



Modelo: David Fernandes (Agência Mega Modelos)

PAPELARIA

Material Escolar
Bensignos
Até para Presente
Utilidade de Lar



Material e serviços
de informática

Xerox
Comum
e Colorida

SILANGO

Rua Maurício de Abreu, 52 - Sapucaia/RJ

24 2271 1652

silango@hotmail.com



Rogério José Castro

ADVOGADO
OAB/RJ 67.518

Escritório (24)

2271-1299

Celular (24)

8117-1362

drrogercastro@ig.com.br

R. Marechal Floriano Peixoto, 375 - Loja
Centro - Sapucaia/RJ



**VENDA E MANUTENÇÃO
DE COMPUTADORES**

Tel.: (24) **2271-1992**



Samacol
Materiais de Construção

Tel.: **(24) 22711810**

R. Capitão Estevão Aguiar, 66
Centro - Sapucaia/RJ



Em dezembro, Sapucaia completa seu 135 anos. A Revista Sapucaia decidiu, nesta edição, fazer uma capa comemorativa. Convidamos nossa estrelinha, a belíssima Vitória Raimunda de Oliveira, de apenas nove anos, que mora em Santa Cruz (quinto distrito). Só que toda festa de aniversário tem bolo, e não poderia ser um bolo qualquer. Então resolvemos fazer um bolo com a bandeira do município de Sapucaia. E contratamos Vera Lúcia Balbino Titoneli, moradora do Clube dos Duzentos (terceiro distrito), confeitadeira com mais de 30 anos de experiência, que também passou a receita do bolo. Mas não parou por aí, para fotografar a modelo Vitória, a Revista foi até sua residência: Logo após a autorização de seu pai, Valdir Gomes de Oliveira, começou o trabalho de maquiagem e cabelo, feito pelo produtor da Revista de Sapucaia, Marciel Pires. Veja algumas fotos das etapas, feitas pelo nosso fotógrafo Sindiclei Baião.

VEJA COMO FOI FEITO



Pão de ló

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa), rasa, de fermento;
- 1/2 copo (americano) de leite fervendo;
- Algumas gotas de baunilha.

Preparo:

Bata as claras em neve. Ponha as gemas uma a uma. Misture o açúcar e a farinha e, por último, o fermento. Mexa bem e coloque o leite fervendo. Use uma assadeira untada e polvilhada com farinha. Forre com papel e leve ao forno quente.

Para a cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 200 gramas de manteiga.

Preparo da cobertura:

Faça um pequeno furo na lata e vá batendo na batedeira, colocando a manteiga aos poucos.

Para o recheio:

Duas latas de leite condensado cozido, abacaxi, pêssego e ameixa, tudo misturado.

Ψ PSICÓLOGA
 Bruna Lemgruber
 Miranda de Souza Mór
 Tels. (24) **22712008**
81321155
 Rua Barão de Ayuruoca, 168
 Centro - Sapucaia / RJ

Pub Mercedes
 DRINK'S, PETISCOS,
 PIZZA, QUICHE, MASSAS E
 SANDUÍCHES
 Cel.: (24) **92462900**
 R. Capitão Estevão Aguiar, 08
 Centro - Sapucaia/RJ

Escritório de Advocacia
SEBASTIÃO ANTONIO
MORAIS LEMOS
 OAB/RJ 133296
 Cel.: (24) **88090084**
 Tel.: (32) **34623527**
 Pç. Presidente Vargas, 64 - Sala 201
 Centro - Além Paraíba/MG

SINAL VERDE
 TRÂNSITO LIVRE PARA
 SUAS COMPRAS
 Tel.: (24) **2271-1590**
 Rua Maurício de Abreu, 205
 Sapucaia/RJ

Karina
Passos

Ser lembrado é acima de tudo um agradecimento que deve ser retribuído com um obrigada muito especial, feito de dentro pra fora, do coração para o mundo.

É com esse sentimento que agradeço a todos que me ajudaram a fazer deste um ano próspero e cheio de conquistas, e que em 2010 possamos continuar construindo esse caminho de vitórias.

Desejo a todos um feliz natal e um próspero ano novo, adoçados com muito amor.

❧ *Adoce seu Natal* ❧

ceia • figo recheado • bombons • licorosos • trufas • tortas e tudo mais que você precisar para adoçar sua vida.

faça sua encomenda

(32) 3462.2878 (32) 9941.2878



RENAULT. MELHOR COMPRA, SEGUNDO A QUATRO RODAS, MELHORES CARROS, SEGUNDO O JORNAL DO CARRO, E AGORA OS ELEITOS NA OPINIÃO DO CONSUMIDOR.

Pós-Venda

- *oficina especializada com equipamentos de última geração
- *maior estoque de peças da região
- *atendemos todas as seguradoras
- *revisão e serviços com hora marcada

Vendas Especiais

- *empresas, frotistas, taxistas, produtor rural e deficientes físico
- *atendimento personalizado onde você estiver.



LINHA SANDERO

Design vibrante e moderno
Esportividade e robustez
Conforto e espaço interno



LINHA SYMBOL

Espaço generoso e refinado
Linhas dinâmicas e sensuais
O melhor custo/benefício

LINHA LOGAN

Maior espaço interno da categoria
Porta malas com 510 litros
Robustez e confiabilidade



LINHA MÉGANE

Tecnologia de ponta
Design inovador
Conforto e segurança



NOVO TELEFONE
(21) 2741-8400

Original Veículos

Teresópolis - (21) 2742-1383
Av. Delfim Moreira, 1302 - Vale do Paraíso

Teresópolis - (21) 2643 4495
Rua Tenente Luiz Meirelles, 550 - Várzea

Friburgo - (22) 2522-4658
Av. Conte Bittencourt, 156 - Centro

SUZUKI. AS MOTOS MAIS COMPLETAS DO MERCADO, MOTOS DE TODOS OS ESTILOS PARA TODOS OS GOSTOS. TECNOLOGIA DE PONTA E O MELHOR CUSTO/BENEFÍCIO.

VANTAGENS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA NO CONSÓRCIO NACIONAL SUZUKI

- *seguro de vida incluso na parcela
- *garantia de entrega da fábrica
- *sem taxa de adesão
- *sem juros

- *parcelas mais baixas que um financiamento
- *pagamento dos boletos em casas lotéricas
- *antecipação de parcelas e redução do prazo

QUEM COMPARA COMPRA UMA SUZUKI

www.suzukimotos.com.br



BANDIT 650

Média Cilindrada - Alta Tecnologia



YES 125

Para quem quer chegar na frente.

INTRUDER 125

O clássico também pode ser completo.



BURGMAN 125

Perfeito para você!



100 ANOS de INOVAÇÃO



Original Motos

Teresópolis - (21) 2643-5511
Av. Delfim Moreira, 1302 - Vale do Paraíso

Petrópolis - (24) 2231-0905
R. Gonçalves Dias, 73 Loja 101/77 - Val Paraíso

Piabetá - (21) 2659-3496
R. Benjamin Constant, 34

Nova Iguaçu - (21) 2667-4936
R. Oscar Soares, 1160