

REVISTA janeiro/2010 | ano 2 | n.º 08 [bimestral]

# MULT MIX

Uma criação:

REVISTA  
**SAPUCAIA**

**TRAIÇÃO** 

ENTRE HOMEM E MULHER

**SWIAN ZANONI** 

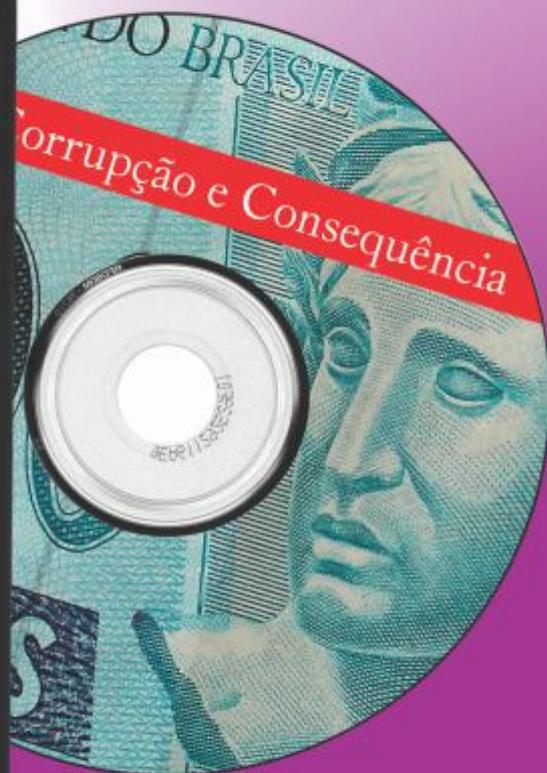
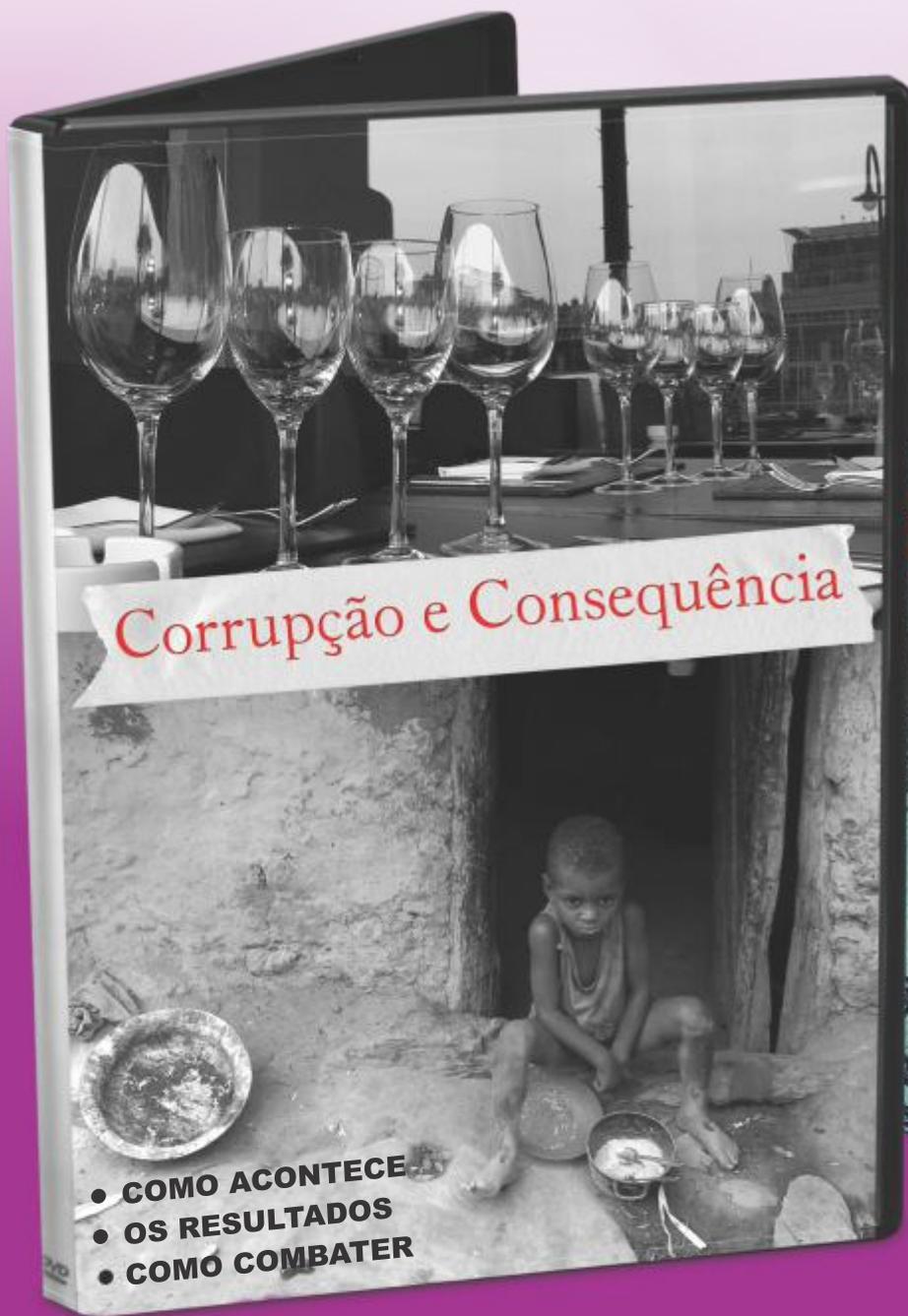
ENTREVISTA ESPECIAL

**MEDO,** 

POR QUE AS  
CRIANÇAS SENTEM?

**PIOLHOS** 

CUIDADO! ELES  
ESTÃO DE VOLTA!



Ensaio com **Rafaela**



# CORRUPÇÃO

QUE ABRANGE A VÁRIAS CAMADAS DA NOSSA SOCIEDADE



REVISTA  
**SAPUCAIA**

# REVISTA **MULT MIX**



Depois de um ano do lançamento da Revista Sapucaia, chegou à hora de mudar. Foram sete edições que surpreenderam. A Revista Sapucaia passa a ser agora Revista Mult Mix, e vamos nos dividir atingindo várias cidades de nossa região.

BALNEÁRIO



SAPUCAIA/RJ

LAZER  
ESPORTE  
DIVERSÃO  
AVENTURA  
NATUREZA  
GASTRONOMIA



## RESTAURANTE ABERTO TODOS OS DIAS



MOQUECA DE CAMARÃO



VISTA DO RESTAURANTE



FILÉ DE PEIXE COM PIRÃO E FRITAS



CAMARÃO EMPANADO



PASTEL DE ANGU COM CATUPIRY



SANDUICHE NATURAL

Reúna sua família e  
seus amigos e  
venha para o  
Balneário 3 Quedas!

Tel.: (24) **2271-1088**



[WWW.3QUEDAS.COM.BR](http://WWW.3QUEDAS.COM.BR)

## nosso assinantes

**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 Maurício 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** - Niterói  
**Extase Turismo** - Três Rios  
**Fabrizio dos Santos Baião** (Chefe de Gabinete)  
**Farid Abrahão** - Nilópolis  
**Ricardo Abrão** - Nilópolis  
**Flor do Campo Móveis** - Jamaparã  
**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 Maurício 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 Luiza Zanon** - Sapucaia  
**Neuza Campanário de Almeida** - Niterói  
**Nilmar Lima Santos** (Assessor de Turismo)  
**Onilda Teixeira De Pádua** - Taza - 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)  
**Sílvio Jardim** (Secretário de Transporte)  
**Três Rios Automóveis** - Três Rios e Jamaparã  
**Walmiro Alves de Lima** - Sapucaia  
**Warner Pereira Gomes** (Vereador)  
**Zanon Boutique** - Calçada - Três Rios  
**Zilton Alves** - Sapucaia

## Mudanças...

Depois de um ano do lançamento da Revista Sapucaia, chegou à hora de mudar. Foram sete edições que surpreenderam. A Revista Sapucaia passa a ser agora **Revista Mult Mix**, com um novo desafio de atingir, com os 5.000 exemplares, várias cidades de nossa região.

Nossa intenção é aproximar as cidades, com suas histórias interessantes e seus destaques: um talento escondido, gente bonita, e várias outras situações que possam nos dar orgulho. E o que queremos é dividir essa informação.

Com o objetivo de alcançar outras cidades, o trabalho fica bem maior. Por isso aumentamos nossa equipe, e contaremos com a participação de vários colaboradores. Acreditamos muito nesse projeto, e vamos surpreender com a nova diagramação abusando muito do bom gosto e da criatividade.

Editar uma revista é uma questão de responsabilidade com o leitor, é pensar claramente e ser instigante para que o público continue apreciando a leitura.

Nossa Revista continuará sendo de periodicidade bimestral. E em breve, nosso site estará no ar: trazendo matérias completas - assuntos importantes; informações de todas as cidades de circulação; fotos dos principais eventos; e muitas outras novidades.

Bom é isso! **Revista Mult Mix**, em duas versões: impressa e digital.

Boa leitura e aprecie.

Sindiciei Baião

- 05 | **VOLTA AS AULAS, CUIDADO!**  
é a volta deles. Os piolhos
- 06 | **CORRUPÇÃO**  
e consequência
- 10 | **MEDO**  
Por que as crianças sentem?
- 12 | **ACERVO**  
com mais de 500 peças
- 14 | **SWIAN ZANONI**  
talento nacional
- 17 | **ECONOMIZE**  
energia
- 20 | **TRAIÇÃO**  
entre homem e mulher
- 23 | **RAFAELLA ALMEIDA MARCELINO**  
ensaio fotográfico
- 24 | **GENTE**
- 25 | **SAPUCAIA**  
conquistas e realizações
- 26 | **PARAÍBA DO SUL**  
universidade; e incentivo às micro e pequenas empresas
- 27 | **SAÚDE**  
mudança de hábitos
- 29 | **APRENDA IMPRIMIR**  
fotos perfeitas
- 30 | **CLASSIFICAÇÃO**  
das drogas

Capa:  
Fotos: Sindiciei Baião e Hernan Herrero  
Montagem ilustrativa: Sindiciei Baião

### EXPEDIENTE

Sindiciei Baião: Diagramação, pesquisa, tratamento de imagens, arte e fotografia | Gláucia Baião: Vice-Presidente, assinatura e atendimento ao cliente e revisão | Valdo Rocha: Redator, fotografia, revisão | Fabiano Pacheco: Jurídico e revisão | Cristiane Baião: Financeiro, revisão | Bruno Cardoso: Repórter | Paula Coutinho: Digitação e revisão | Expedito Vieira Jr: Tratamento de imagem, fotografia, atualização do site | Colaboradores: Amaury Jr., Aurea Medeiros, Marciel Pires, Jorge Luiz Oliveira, Paulo Sérgio Nascimento, Rodrigo de Mello |

### ASSINATURA / EDIÇÃO ANTERIOR / ATENDIMENTO AO CLIENTE

Ligue para: 24 - **2271-1803**  
(De Segunda a Sexta, das 9h às 13h).

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

### PARTICIPE

Sugestões, críticas, dúvidas, dicas  
revistamultmix@revistamultmix.com.br

[www.revistamultmix.com.br](http://www.revistamultmix.com.br)

Rua Capitão Estevão Aguiar, 05 - Sobreloja - Centro - Sapucaia/RJ  
Tel/fax: (24) 2271-1803 - CNPJ: 07.537.984/0001-93

**22711803**

Impressão:  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Circulação: **GRATUITA**  
Tiragem: **5.000** exemplares

# VOLTA ÀS AULAS, CUIDADO! É A VOLTA DELES.

## OS PIOLHOS



Começou a dor de cabeça. Todo ano é isso volta às aulas e dias depois os filhos chegam em casa com a cabeça coçando. Quase sempre acompanhados de um comunicado disfarçado de “dica sobre como acabar com o piolho“, mas na verdade é um aviso: **Cuidado! Eles estão de volta!**

A doença, que atinge pessoas de todas as classes sociais, está entre as de maior incidência na população infantil do país. A única maneira comprovadamente eficaz para eliminar 100% de piolhos e lêndeas é o uso do pente fino de metal associado a um pediculicida garantido pelo Ministério da Saúde.

**“O pior inimigo não é o piolho, mas a lêndeia. O melhor pediculicida não mata mais que 60% das lêndeas. A maneira mais simples e eficaz para combater a pediculose é o uso periódico do pente fino de metal tanto para prevenir, como para eliminar lêndeas e piolhos”.**

A expectativa de vida dos piolhos é de 40 dias. Durante seu ciclo biológico, cada fêmea deposita cerca de 200 ovos. O período de incubação da lêndeia é de oito dias e, dentro de mais oito, temos um piolho adulto pronto para a reprodução. Para ser eficaz, qualquer tratamento precisa

levar em conta este ciclo.

### PREVENÇÃO

Os piolhos se proliferam, sobretudo, em ambientes quentes e úmidos. Mas, ao contrário do que se imagina, sua incidência não tem relação direta com a higiene. A pediculose também não respeita barreiras sociais, econômicas ou geográficas e tem alcançado uma proliferação surpreendente, como demonstra o aumento, ano a ano, das vendas de piolhidas no país. Assim como acontece com as bactérias diante dos antibióticos, os piolhos criam resistências contra os pediculicidas, razão das constantes mudanças que os laboratórios fazem em suas fórmulas.

### CONSELHOS DE PREVENÇÃO

Já que é impossível evitar o contato entre as crianças em escolas, parques, etc, os conselhos mais

eficazes para prevenir a invasão dos parasitas são:

- Não compartilhar objetos pessoais como pentes, escovas, bonés, gorros, bandanas, tiaras, travesseiros, almofadas.
- Manter os cabelos curtos ou presos;
- Desinfetar com o pediculicida ou água quente (60 graus), objetos de uso pessoal que podem estar infestados;
- Lavar com água quente (60 graus) fronhas, lençóis e toalhas de quem está com piolhos;
- Limpar com aspirador de pó poltronas, almofadas e bichos de pelúcia, onde os piolhos podem ter ficado;
- Passar periodicamente o pente fino.

Fonte: [www.pragas.com.br](http://www.pragas.com.br)



encontre sete **diferenças** nas fotos



# CORRUPÇÃO e CONSEQUÊNCIA

Por Sindiclei Baião

**Provavelmente, você encontrou os erros nas fotos.**

Mas não sabe que a diferença está na história de cada um. Zélio e Valentim têm a mesma idade, vinte e três anos. Zélio foi preso após roubar a casa de Valentim, em um condomínio de luxo com total segurança. Tudo porque sua mãe estava doente e ele não tinha dinheiro para comprar remédio. Por não ter tido a oportunidade de estudar, encontrou em pequenos furtos a sua sobrevivência e de sua família.

Quase que ao mesmo tempo e

por coincidência, Valentim visita o bairro onde mora a mãe de Zélio. Seguindo o caminho de seu pai, Valentim vai se tornar um político influente, e promete as famílias daquele lugarejo, melhores condições de vida e a instalação de um posto de saúde.

Zélio continua preso, enquanto Valentim vence nas urnas por uma quantidade de votos bem significativa, graças a classe mais humilde.

Valentim pela mazela da vida

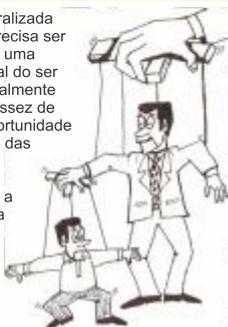
vem a se tornar um político corrupto. Quando é flagrado por câmeras escondidas, recebendo dinheiro ilícito, tenta explicar; mas não consegue dizer o que estava fazendo com mais de 500.000,00 (quinhentos mil reais).

O surpreendente dessa história é a comparação. Valentim por ter acesso e influência é pego com uma quantia de mais ou menos 1.075 salários mínimos, provavelmente vai ser cassado; mais cedo ou mais tarde, voltará à política; e Zélio, que foi preso por roubar um pouco mais da metade de um salário mínimo, continuará na prisão.

**Esta lista de crimes contra o povo resume bem a forma como a**

## Corrupção

Esta ação generalizada da Corrupção precisa ser entendida como uma tendência natural do ser humano, especialmente quando há escassez de recursos e a oportunidade é boa. A maioria das pessoas pode desenvolver tendências para a corrupção, basta medir se a possibilidade de ganho vale o risco corrido.



## Corrupção Ativa

É quando um cidadão oferece dinheiro a um funcionário Público para praticar, omitir ou retardar ato de ofício (At. 333 do Código Penal).



## Corrupção Passiva

É quando o agente público pede dinheiro para que o ato oficial não se realize. É bom saber que atos de corrupção Passiva ou Ativa são crimes e geram punição de 2 a 8 anos de reclusão.



## Fraude

Termo que designa, em direito, várias práticas ilícitas no campo penal, civil ou processual, com o objetivo de, por meio do engano, má-fé e logro, lesar o Estado ou terceiros ou fugir do cumprimento de uma obrigação.



# COMO ACONTECE A CORRUPÇÃO?

Para que haja um ato corrupto precisa-se de, no mínimo, dois atores: Corruptor e Corrompido. Além desses há também o Conivente e o Irresponsável.

1. Corruptor – É aquele que sugere uma ação ilegal para benefício próprio ou de terceiros, sabendo que está quebrando a lei. Sempre que alguém pede um benefício que não é dele/a, apresentando um esquema de como fazer e apresentando um tipo de benefício para o seu comparsa, essa pessoa está agindo como o corruptor.

2. Corrompido – É a pessoa que aceita a proposta feita pelo corruptor. Toda pessoa que permite entrar em uma ação ilegal para se favorecer ou para favorecer uma outra pessoa ligada a ela: parentes, amigos, etc; estará agindo como o corrompido. Ambos são corruptos.

3. Conivente – É aquele que sabe tudo o que está acontecendo, mas não se move para impedir a corrupção. Ele acaba favorecendo o corruptor e o corrompido, mesmo sem ganhar nada com isso. A ação do conivente pode ser explicada pelo fato de que um dia ele precisará da conivência de outras pessoas para que ele se envolva em um ato de corrupção. É bom lembrar que esse ato também é crime previsto pelas convenções internacionais e pela própria Convenção Federal do Brasil (Art. 180).

4. Irresponsável - Esse nunca sabe do que devia saber. Ele, geralmente, é o encarregado de repartições e tem muita confiança nos seus subordinados. Estes fazem barbaridades e ele nunca fica sabendo, pois trabalha em um ritmo de amizade, muito mais que profissionalismo. Ele assina qualquer coisa, não pede revisão, não dá importância para os departamentos de

controle. **O Irresponsável geralmente é uma pessoa que ocupa um cargo que não devia ocupar**, especialmente por não ter duas coisas:

I - **Capacidade técnica** para exercer a função. Seu cargo foi um favor prestado, mas ele não sabe mesmo o que está fazendo ali.

II - **Caráter apurado**. Ele tem preguiça para fazer o seu trabalho de forma excelente. Ele está preocupado em ganhar o seu salário e o resto não é importante. Esses quatro atores em uma sociedade, incluindo o setor público e privado, vão favorecer o abuso da corrupção com relação ao dinheiro público.

## OS RESULTADOS DA CORRUPÇÃO:

Imagine que em um determinado país haja certas leis. Estas leis podem ser injustas, complicadas ou difíceis de serem obedecidas. Há, porém, uma razão para estas leis. Em geral, as leis servem para proteger os cidadãos de bem, tanto ricos como pobres. Se não houvesse leis, os bens públicos e privados seriam alvos constantes de criminosos. Os roubos seriam feitos em toda parte e não teria como condenar os acusados. Sei que não há uma vontade de ser corrupto na maioria dos brasileiros. Por isso, as leis servem para limitar a ação das pessoas que querem roubar o que é de direito de todos. Quanto à eficácia das leis podemos pressionar o Congresso Nacional para mudá-las.

No Brasil, todos nós temos o direito a educação, saúde, moradia, trabalho, boas estradas, higiene, transporte, entre outras coisas. Para garantir que tudo isso chegue até você precisamos que todos concordem com as leis que protegem esses nossos direitos. As pessoas corruptas vão, geralmente, dizer que são honestas. Elas aceitam as regras, as leis, mas vão tentar de tudo para garantir maiores lucros e rendimentos abusivos. E são pessoas extremamente inteligentes que são "recrutadas" por pessoas acima deles para que possam manter o sistema de corrupção. Como consequência, a ação corrupta vai influenciar em todas as áreas de um país.

Tudo o que foi listado acima – educação, moradia, infra-estrutura, saúde, etc – fica afetado pela ação de corruptos. Imagine quantas obras não foram terminadas no nosso Brasil! Veja os projetos de desenvolvimento no Nordeste e na Amazônia que nunca levaram o progresso para as pessoas carentes. Apesar disso, o dinheiro que colocaria todos esses projetos em realização foi liberado pelo governo. Para onde foi esse dinheiro? E o que aconteceu com as famílias que continuaram na miséria por

causa da falta de desenvolvimento local?

Podemos dizer que a corrupção é uma das mais amplas formas de violação dos Direitos Humanos. Quando



uma criança morre desnutrida em uma área carente é porque alguém desviou os recursos para desenvolver aquela área. Se um acidente de carro foi causado pelos buracos de uma estrada mal pavimentada é porque alguém ficou com o dinheiro que deveria produzir um pavimento de boa qualidade. Há hospitais sem equipamento e equipamentos sem hospital. Há milhões de pessoas vivendo próximo à linha da pobreza e os recursos não são suficientes para todos, porque parte é desviada para os corruptos. Projetos de capacitação de trabalhadores são feitos de forma fantasma. O dinheiro sai, mas ninguém é treinado. O nível de desemprego continua alto, os homens desempregados, no

desespero, buscam a solução nas drogas e crime e, cada vez mais, a violência cresce no Brasil.

Como a corrupção interfere no desenvolvimento econômico, podemos ver que a nossa situação hoje é preocupante, pois tudo começa na corrupção. O resultado é que, pelo menos, 10% de tudo o que é produzido no Brasil vai para as mãos de pessoas corruptas. Esse valor pode fazer uma diferença na vida de milhões de pessoas pobres, ricas e, enfim, pessoas de bem, como você e eu.

## corrupção pode abranger a várias camadas da nossa sociedade.

### Peculato

Crime que consiste na subtração ou desvio, por abuso de confiança, de dinheiro público ou de coisa móvel apreciável, para proveito próprio ou alheio, por funcionário público que os administra ou guarda.



### Nepotismo

Prática adotada em favorecer sistematicamente suas famílias com títulos e doações. Por extensão, favorecimento de parentes praticado pelos que detêm o poder. Este tipo de atividade, muito comum no Brasil, está incluído nessa lista devido ao fato de que as ligações relacionais favorecem a corrupção.



### Sonegação Fiscal

Termo jurídico que designa omissão ou ocultação fraudulenta de dados sobre bens num processo de inventário ou na declaração do imposto de renda. Mentir para a Receita Federal é, portanto, uma forma de corromper o sistema.



### Improbidade Administrativa

1 Falta de probidade. 2 Maldade, perversidade, desonestidade, mau caráter. Este crime tem sido visto em várias prefeituras do Brasil. Se candidatam para administrar um município, mas eles não têm competência, muito menos ética para ser os líderes de um grupo organizado. Eles aceitam ações impróprias para que eles se mantenham nos cargos e, especialmente, para enriquecer



# COMO COMBATER A CORRUPÇÃO?

Para combater a corrupção não há caminho fácil. Em primeiro lugar, precisamos saber que isso deve ser uma iniciativa do governo. Enquanto o governo não assumir o fato de que a corrupção está causando um mal enorme para a população, toda iniciativa será suprimida pela ação dos próprios corruptos. Como o governo pode combater? Com o poder Legislativo, Executivo e o Judiciário.

A corrupção não pode ser combatida somente pelo governo. É um dever de todo brasileiro. Por isso, estamos encorajando, através desse trabalho, todas as pessoas a se posicionarem contra a corrupção em todos os níveis da nossa sociedade:

Não seja um corruptor; não seja um corrompido;

não seja um conivente; não seja irresponsável

Além dessas formas, o cidadão de bem deve ser ativo na denúncia contra a corrupção. Quando houver qualquer tipo de indício de conduta ilícita, o brasileiro deverá usar todas as armas para impedir que o dinheiro público seja usado de forma ilegal.

Se deixarmos isso da forma como está, continuaremos sendo prejudicados, os índices de violência e violação dos Direitos Humanos continuarão crescendo e os corruptos continuarão a enriquecer e andar livremente pelas ruas. Denuncie, cobre, investigue.



## LAVAGEM DE DINHEIRO

O crescimento dos mercados financeiros mundiais torna a lavagem de dinheiro mais fácil do que nunca, países com leis de sigilo bancário são diretamente ligados a países cujas leis obrigam a declaração, tornando possível depositar dinheiro "sujo" anonimamente em um país e então transferi-lo para ser usado em outro país.

### Princípios básicos da lavagem de dinheiro:

Lavagem de dinheiro, em termos simples, é o ato de fazer o dinheiro que sai da "Origem A" parecer que vem da "Origem B". Na prática, criminosos estão tentando camuflar a origem do dinheiro proveniente de atividades ilegais para que pareça que foi obtido de fontes legais. Do contrário, não podem usar o dinheiro porque ele seria vinculado a atividades criminais e a polícia iria bloqueá-lo.

Os criminosos que mais precisam lavar dinheiro são traficantes de drogas, estelionatários, políticos corruptos, funcionários públicos, membros de quadrilhas, terroristas e golpistas. Traficantes de drogas precisam de bons sistemas de lavagem porque lidam quase que exclusivamente com dinheiro vivo, o que causa todo tipo de problemas logísticos. O dinheiro vivo não só chama a atenção da polícia, como também é pesado. Um milhão de dólares em cocaína pesa cerca de 20kg, enquanto um milhão de dólares em notas pesa cerca de 110kg.

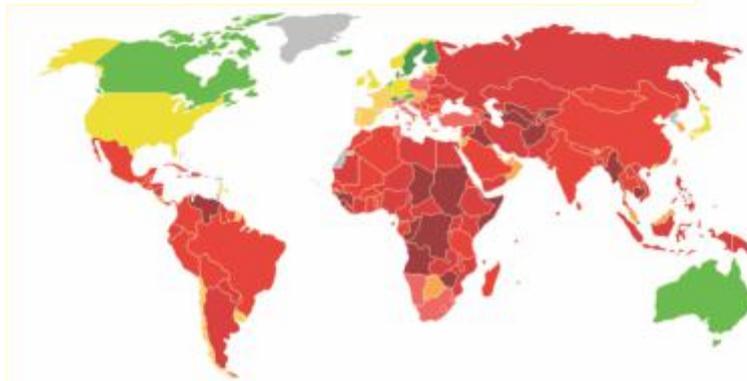
O processo básico de lavagem de dinheiro tem três etapas: Colocação, Ocultação e Integração.

Há várias técnicas de lavagem de dinheiro que as autoridades conhecem e provavelmente outras tantas que são desconhecidas. Aqui vão as mais populares:

mercado negro de câmbio colombiano; depósitos estruturados; bancos internacionais; sistema bancário alternativo; empresas de fachada; investimento em empresas legítimas; compra de bilhetes sorteados.

A maioria dos esquemas de lavagem de dinheiro envolve a combinação desses métodos, apesar de o mercado negro de câmbio colombiano ser um sistema de balcão único quando alguém contrabandear o dinheiro até o corretor. A variedade de ferramentas disponíveis para os lavadores de dinheiro torna difícil coibir esta prática, mas as autoridades pegam alguns bandidos de vez em quando para chegar até o esquema.

### Países mais corruptos, segundo a Transparency International



## POBREZA FRUTO DA CORRUPÇÃO

### Efeitos devastadores no desenvolvimento

O Brasil ocupa a septuagésima posição dos Países mais corruptos. Os economistas concluíram que se a corrupção no Brasil se agravar até atingir um nível extremo, comparável ao de Angola, um dos casos mais graves, a renda per capita brasileira ficará **75% menor em oito décadas**. Se, na direção contrária, alcançarmos o nível de honestidade da Inglaterra, a renda per capita ficará **quatro vezes maior no mesmo período**. Ou seja, calculando apenas o peso da desonestidade e desprezando todos os outros fatores que influem no desenvolvimento, chegaríamos a renda de 14.000 dólares. O raciocínio baseia-se na seguinte constatação: há 200 anos, a renda per capita não era muito diferente entre a maior parte dos países. Por que alguns conseguiram crescer rapidamente a partir do início do século XIX, enquanto outros não? A qualidade das instituições foi um dos fatores mais importantes. "A corrupção inibe as vendas das empresas, sem falar nos investimentos internos e externos. **O combate à corrupção é um instrumento eficaz para fazer a economia crescer.**"

O dinheiro desviado pelo superfaturamento de obras públicas e pela sonegação de impostos faz falta para investir em infraestrutura e saúde pública. Maracutaias como essas não apenas diminuem a arrecadação, mas também têm efeito devastador na criação de postos de trabalho. Estima-se que, em economias nas quais a corrupção tem padrão intermediário em termos internacionais – como é o caso do Brasil –, os investimentos sejam 2,6 pontos percentuais mais baixos que em nações com índice ético mais elevado, como o Chile. Os fatores desestimulam os investimentos produtivos no Brasil. A corrupção foi apontada como o terceiro maior obstáculo, atrás apenas dos impostos e do

chamado custo Brasil.

A corrupção cria concorrência desigual e clima de insegurança no meio empresarial. *A crença, estabelecida pela prática, é a de que quem tem a maior chance de levar o contrato do governo não é a empresa mais competitiva e competente, mas aquela que molhou a mão da pessoa certa.* Empresas de todos os tamanhos e setores inteiros da economia são prejudicados com essa distorção.

A corrupção é mesmo tão grave no Brasil? Os brasileiros sentem-se cercados de autoridades prontas a cometer todo tipo de delito em troca de uma boa propina. *Um levantamento divulgou que a corrupção faz parte do dia-a-dia das empresas brasileiras.*

O ICMS é o imposto mais vulnerável. A sigla identifica o imposto sobre circulação de mercadorias e serviços, cobrado pelos Estados e embutido no preço de quase todos os produtos, de um par de sapatos ao pão francês. É também o *imposto que mais arrecada no Brasil – a fábula de 94 bilhões de reais por ano, o equivalente a 8% do produto interno bruto (PIB)*. Relaxar a inspeção é o principal produto entre as ofertas de maracutaias. Nesse caso, a firma paga um valor inferior ao devido e mais uma "comissão" ao fiscal corrupto.

O processo de licitação para obras e compras públicas é uma das portas da corrupção, comprova que se a metade das empresas que já participaram de licitações diz ter recebido pedidos de propina, significa que a corrupção é a regra do jogo nesse negócio bilionário. No ano passado, 98% das obras federais com valores acima de 2 milhões de reais foram submetidas a auditorias. O resultado foi que uma em cada três precisou



**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

ser paralisada até que as irregularidades fossem sanadas.

Na esfera federal, estima-se que de cada 100 reais desviados em maracutaias o governo só consiga reaver entre 2 e 3 reais. "Os processos demoram para chegar aos tribunais e as condenações levam cerca de cinco anos. É tempo suficiente para esconder o dinheiro roubado.

De modo geral, é difícil punir um funcionário público corrupto devido à falta de apuração. Feita com a louvável preocupação de evitar perseguições políticas e dar amplo direito de defesa ao acusado, a legislação favorece os maus elementos. Ao constatar uma irregularidade, a instituição pública deve instaurar um inquérito administrativo para apurar o fato. O processo interno pode demorar meses ou anos. Muitas vezes o delito prescreve antes de uma conclusão. O governo federal tem uma infinidade de órgãos aparelhados para combater a corrupção – o Tribunal de Contas da União, o Ministério Público, a Receita Federal, a Secretaria de Controle Interno e a Advocacia-Geral da União, só para citar os mais importantes –, mas eles atuam de forma descoordenada, o que diminui a eficiência. Outro problema é o corporativismo. Isso é bastante evidente na polícia. Um policial acaba protegendo o outro em troca de favores ou por medo de represália no futuro.

**Pesquisas mostram maracutaias nos impostos (porcentagem de empresas que receberam pedidos de propina)**

• ICMS	64%
• ISS	41%
• Trabalhistas	38%
• IR, PIS, Pasep	31%
• IPTU	23%
• Outros	36%

Fonte: Kroll/Transparência Brasil

FONTES: PNAD, Proinfo e Tic Domicilios,Ipea, Transparência Brasil, Transparency International, Kroll, Empresas e Financas e Wikipédia.

[www.revistamultmix.com.br](http://www.revistamultmix.com.br), você encontra o Relatório de pesquisa Kroll/Transparência Brasil – Corrupção no Brasil: A perspectiva do setor privado



Arte gráfica: Sindiclei Baião



# MEDO

## Por que as crianças sentem?

**Q**uem tem criança pequena sabe bem o que é acordar no meio da madrugada. Não é das melhores coisas que lhe acontecem quando se é mãe, mas com certeza é uma das que mais acontecem.

Agora, pior do que acordar em plena madrugada, é ser despertada por volta das 4h da manhã com um grito dizendo que há um ataque de borboletas no quarto. Ou que há um polvo em baixo da cama, ou um dinossauro gigante atrás da cômoda (imaginem que tamanho seria esse dinossauro !!). Você é quem levanta parecendo um monstro, uma medusa de tão descabelada, para ir resolver a situação. E seu sono tão desejado é rompido bruscamente, sem nenhuma compaixão. Você sai de sua cama atordoada, e vai ouvir o motivo da algazarra antes do sol nascer. E o pior, as explicações não vão ser nem um pouco aceitas e as justificativas não vão ter nenhuma lógica. Mas a sua noite inteira de sono já era.

Quem tem criança em casa sabe bem do que estamos falando: é o famoso medo. Medo de tudo: de um pedaço de brinquedo que está no chão parecendo uma aranha, de uma sombra que pode aparentar um monstro, medo de fantasmas, ou mesmo de um sonho ou pesadelo, o que não é difícil de acontecer nem com adultos mais conscientes.

Ninguém sabe de onde vem. Na verdade muitas vezes sequer conseguimos achar a razão de existirem. O que se sabe é que comumente crianças pequenas sentem muitos temores. Alguns do jeito que aparecem, somem. Outros

demoram mais para desaparecer. Quando são mais intensos são chamados de fobias.

Especialistas falam que o medo é uma forma de defesa do organismo, que prepara o nosso corpo para fugir de situações de perigo e que sentir medo é um estado natural do ser humano.

Além da carga intrínseca à sua personalidade, as crianças possuem uma imaginação muito fértil, e a dimensão que o medo toma na cabecinha delas é coisa inimaginável por nós. Os bichos não são só grandes, eles são gigantes, os fantasmas não só assustam, eles são horripilan-

tes...e invadem sem pedir licença. À noite no quarto escuro, sem a presença dos pais, um outro mundo se revela para os pequenos. **E é nessa hora que os pais precisam ter ainda mais paciência.** Sim essa palavrinha mágica na dura missão de ser pai e mãe.

Os adultos muitas vezes não querem dar a devida importância aos medos infantis, e tomam atitudes inadequadas com a pretensão de acabar com o medo; o que acaba mesmo é piorando a situação. Expressar o medo sentido faz a criança criar um mecanismo para dominar seus conflitos. E cabe aos pais dar esse incentivo.

Revista Mult Mix

**Encontramos uma classificação para os medos naturais das crianças conforme sua idade, que diz:**

- **Recém nascidos** têm medo de estímulos intensos que tiram a sua tranquilidade;

- **Entre os cinco e nove meses** os bebês têm medo de pessoas ou de situações novas;

- **Entre dois e três anos** predominam os medos de animais, e começa o medo do escuro;

- **Por volta dos oito anos** os pequenos têm medo da morte, principalmente da morte da mãe. Nesse período também começam a perceber o quanto imaginam coisas que não fazem o menor sentido, e o que é realmente uma situação que causa medo.



**Auto Shopp Casadio Ltda.**   
AUTO SHOPP CASADIO LTDA

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

Rua Paulino Fernandes Silva, 323/327  
Jamapar - 4 Distrito de Sapucaia - RJ



**Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda** **INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPAR LTDA**

**Bigu**      
uma delícia gelada

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

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

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



**DROGARIA GENERICA** **DISK ENTREGA** Tel.: (24)  
Medicamentos & Perfumaria **2271-1716**

**DG**

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

**CVC** **VEÍCULOS** **Clzio VARGAS CASADIO**

Auto Peças, Elétrica, Mecânica,  
Injeo Eletrnica, Ar Condicionado  
e Auto Socorro com Guino

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

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

**GRUPO CASADIO**

Av. Paulino Fernandes, 272 - Jamapar - RJ **www.cvcveiculos.com.br**



**Drogaria União** **Farmácia Unida** **MEDICAMENTOS GENÉRICOS COM DESCONTOS ESPECIAIS**

Desde 1996 Desde 2003

Tel.(24) **22721077** Tel.(24) **22711179**  
drog.uniao@yahoo.com.br farmaciaunida@bol.com.br

R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ R. Raphael Langoni, 105 - Sapucaia/RJ



**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**



É importante que os pais conheçam bem os seus filhos, saibam o que se passa na cabecinha deles, pois o medo é uma forma de expressão. *Crianças que tem medo exagerado de cachorros, de subir escadas, de mar ou de piscina, por exemplo podem indicar que o ambiente familiar em que vivem não está lhes dando amor e proteção suficientes.* Muitas vezes o medo resulta da insegurança que a criança vem sentindo em casa, da solidão. Casos assim já pedem uma ajuda mais direcionada e competente no assunto.

O que jamais pode ser esquecido  que o medo faz parte do desenvolvimento da criança. Todas vo sentir medo em algum momento, umas mais outras menos. Um erro do adulto é fazer a criança enfrentar o medo contra a sua vontade. Melhor  entrar na história dela, deixá-la falar sobre o que está assustando-a até que ela se sinta segura para enfrentar sua fantasia.

Quando o medo for apenas do escuro, é bom sempre deixar uma luz do banheiro ou do corredor da casa ao menos até que a criança durma. Funciona também dar algum brinquedo, um travesseiro que tenha uma história especial, ou os famosos ursinhos de pelúcia que são ótimos companheiros de noite.

O que mais as crianças precisam  do amor de seus pais, ou de algm que lhes transmita segurança na hora de dormir. Uma gostosa história ou até aquela conversinha sobre o que fez na escola são muito bem vindas nessa hora, e todos dormiro felizes, sempre.

# ACERVO COM MAIS de 500 peças.

Surpreendentemente interessante esse acervo, com mais de 500 peças em perfeito estado, e outras obras com registro de patente que revelam bom gosto e criatividade. Peças que ainda não foram abertas ao público e a Revista Mult Mix, registra com exclusividades algumas delas.

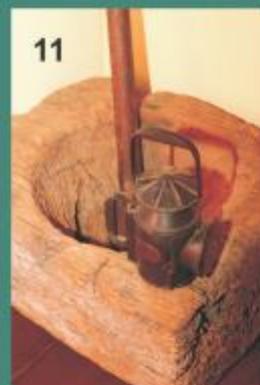
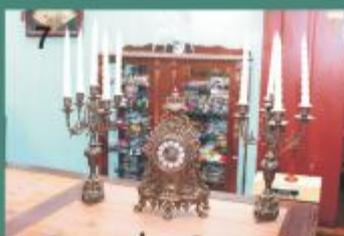
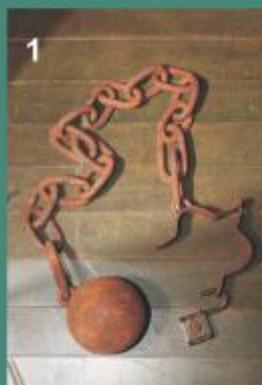


**Telha de barro feito nas coxas – ditado popular “Feito Nas Coxas”  
“Do Final do séc. XVI até o início do séc. XIX”**

Na época da escravidão no Brasil, os escravos doentes ou impedidos de alguma forma de realizarem trabalhos pesados eram destinados a realizar uma tarefa teoricamente fácil. Eram os responsáveis por moldar em suas coxas com barro quente as telhas de barro, eles cobriam suas coxas com folha de bananeira untada com um tipo de azeite e moldavam as telhas, algumas vezes ficavam com a coxa em carne viva por causa da temperatura do barro. As telhas eram marcadas com um desenho feito com o dedo em formas diversas, era um tipo de carimbo que os escravos inventavam para mostrar ao feitor da fazenda que sua tarefa do dia tinha terminado.

Um dos problemas desse tipo de fabricação de telha é que cada escravo tinha a coxa de tamanho e formato diferente e, por isso, as telhas ficavam desiguais. Quando o telhado era montado, ficava torto, cheio de goteiras e com a aparência de que tinha sido mal feito. Daí o surgimento da expressão “Feito nas Coxas”

Fotos: Síndiciei Baía



É importante ressaltar o grande valor desempenhado pelos colecionadores, no que tange à guarda e divulgação da memória de nossa história. Valores esquecidos que não deveria ser deixados de lado.

Antônio Francisco Ribeiro de Lemos é colecionador a mais de 25 anos. Em seu acervo com peças de diversas origens e dos mais variados períodos que vão de artefatos da época da escravidão passando por peças da segunda guerra mundial, da história do Brasil, até os dias de hoje, como sua coleção de réplicas de carros e motos em miniatura.

A reunião dos mais variados objetos e, sobretudo a possibilidade de que a memória de muitos povos e de muitas épocas seja fruto de pesquisa e de contemplação, leva a um sonho de tornar estas peças aberta ao público. E assim tornarem-se redutos de memória, cuja principal função é servir à sociedade como meios de pesquisa, educação e entretenimento, além de, é claro, perpetuar o nome e o feito de seu mentor.

- 1 - Grilhões ou algema de pés, usado em escravos;
- 2 - Moedor de mesa de café, para uso doméstico nº1;
- 3 - Samovar é um utensílio culinário de origem russa, muito utilizado para servir chá;
- 4 - Prensa para extrair suco ou sumo das folhas para o preparo de remédios;
- 5 - Lâmpião a querosene; e uma Candeia a óleo de mamona;
- 6 - Porta whisky Viking;
- 7 - Conjunto Francês relógio e candelabro de mesa;
- 8 - Diversas peças antigas;
- 9 - Bicicleta Philips com mais de 50 anos;
- 10 - Réplica de uma mandala;
- 11 - Lanterna sinaleira e um antigo pilão de madeira;
- 12 - Antigo telefone a magneto;
- 13 - Diversas peças antigas, em cristaleira;
- 14 - Moedor de mesa de café, para uso doméstico nº 2;
- 15 - Moedor de mesa de café, para uso doméstico nº4;
- 16 - Cristaleira com réplicas de carros e motos.

**CASA "DU CHOCOLATE"**

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

**- A nossa Casa! -**

Um Espaço Aconchegante e Divertido, Com som ambiente MPB FM

**2271-1688/8124-8259**

E-mail: [betochocolate@ig.com.br](mailto:betochocolate@ig.com.br)  
Rua Marechal Floriano Peixoto, 340 - SAPUCAIA/RJ



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](mailto:betochocolate@ig.com.br)  
msn - [betochocolatechocolate@hotmail.com](mailto:betochocolatechocolate@hotmail.com)

**HOTEL E RESTAURANTE**

*Pratos e Refeições* Espaço aconchegante para hospedagem  
Especialidades da casa: com área para churrasco em meio uma linda paisagem.

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

(24) **2271-1737**

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

*da Nancy*



COMIDA CASEIRA  
TRAÍRA SI ESPINHA



**SUPERMERCADO**

Onde tem essa marca tem oferta

Tel.(24) **22721227 - 22721390**

Rua Presidente Dutra, 60 - Centro - Anta/RJ





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 - Jamapará - RJ



**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**



**POSTO FLOR da MANGA**

Rod. BR 393 - Km 110, s/nº - Sapucaia - RJ

**(24) 2271 2533**

[flordamanga@ibest.com.br](mailto:flordamanga@ibest.com.br)



# SWIAN ZANONI

## *talento nacional*

Por Sindiclei Baião

Fotos: Sindiclei Baião



Uma das maiores e melhores revelações do momento, o mineiro Swian Zanoni, vem se destacando a longo tempo com conquistas de vários supercross, juntamente com a poderosa equipe da Honda. O piloto do Team Honda venceu a 4ª etapa da competição, disputada em Sapucaia (dezembro/2009), e terminou invicto no campeonato. Swian, é o entrevistado especial da Revista Mult Mix.

### Ficha Técnica

Nome: Swian Zanoni  
Data de nascimento: 18/04/1988  
Cidade Natal: Divino - MG  
Profissão: Piloto de MotoCross  
Signo: Áries  
Primeira Moto: moto fabricada pelo meu pai  
Primeira Corrida: Miradouro - MG  
Moto Atual: CRF 250R  
Títulos: 14 vezes  
Campeão Carioca  
Campeão da copa Hing Vision de SuperCross 2002  
Venceu todas as etapas do campeonato Capixaba 2004  
Vice-Campeão Brasileiro de SuperCross 2007  
Vice-Campeão Latino Americano de SuperCross na Costa Rica 2008  
3º lugar Brasileiro de MotoCross 2008  
Vice-Campeão Brasileiro de SuperCross 2008  
Pista Favorita: Cachoeiro de Itapemirim - ES  
Comida favorita: Lasanha  
Bebida favorita: Sucos em geral  
Lazer preferido: Ficar em casa  
Piloto Nacional: Antônio Jorge Balbi Jr.  
Piloto Internacional: Rick Carmichael  
Apoio: Mobil, Pirelli, ASW, Oakley  
Patrocínio: Honda



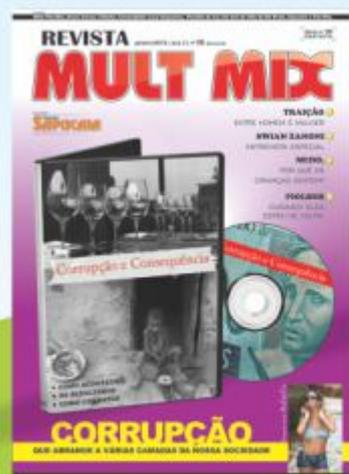
O piloto Swian Zanoni, da equipe Honda/ASW



REVISTA  
**MULT MIX**  
ligue: (24) **2271-1003**

# ASSINE

- ▶ Receba no conforto de sua casa.
- ▶ Escolha o seu plano e complete sua coleção.



# SWIAN ZANONI

## *talento nacional*

**Sindiciei Baião:**

Swian é um prazer entrevistá-lo, e para começar gostaria que nos contasse um pouco do início da sua carreira.

**Swian:**

Comecei a acelerar bem cedo, com apenas três anos de idade. Na ocasião, andava apenas por diversão e lazer. Era uma brincadeira de criança. Mais tarde, aos 11 anos foi que comecei a praticar como esporte.

**Sindiciei Baião:**

No começo tudo é complicado. Com você foi diferente?

**Swian:**

Estava na 80cc já quando decidimos investir na carreira. Era 2001, e minha mãe acreditando no meu potencial vendeu o carro para comprar uma moto. Neste ano conquistei o Campeonato Carioca.

**Sindiciei Baião:**

Mas não demorou muito pra você ir para a MX2?

**Swian:**

Exato. Com 15 anos decidimos ir para a MX2, na época 125cc, e partimos para uma fase mais exigente.

**Sindiciei Baião:**

E essa experiência, como foi?

**Swian:**

Apesar de ter chegado cedo na categoria, consegui resultados expressivos. Logo no primeiro ano consegui andar entre os 15 melhores. Foi bom porque me incentivou a treinar mais, para subir mais posições.

**Sindiciei Baião:**

Você competia com Yamaha e foi bem com esta moto, mas logo apareceu de KTM. Como foi esta migração?

**Swian:**

A história da KTM em minha carreira foi uma das mais interessantes. Temos uma casa de veraneio em Rio das Ostras, RJ, num período de férias por lá, conhecemos o Robert Kern. Ele é o responsável pelo KTM Adventure Tour aqui no Brasil. Depois de algumas conversas ele conseguiu junto a KTM Áustria (matriz) um apoio para eu andar com a marca.

**Sindiciei Baião:**

Os resultados vieram com esse apoio?

**Swian:**

Sem dúvida que sim, ainda não dá para brigar por vitórias, já que tenho apenas uma moto e prefiro usá-la apenas para as corridas.

**Sindiciei Baião:**

Você sem dúvida consegue utilizar todas as técnicas do MotoCross em sua tocada.

Você se inspira em algum piloto em especial ou não?

**Swian:**

Eu sempre gostei de ver vídeos das corridas do americano e do mundial, acho que tirei a maior parte das minhas técnicas daí, eu gosto de me espelhar muito na agressividade do Carmichael e na calma do Everts, é muito importante ter esse equilíbrio.

**Sindiciei Baião:**

Você é um piloto de MotoCross, SuperCross, e ArenaCross. Tem a intenção de competir outra modalidade diferente, tipo Cross-Country, Rally, Enduro?

**Swian:**

Ainda não, gosto bastante de todos os esportes envolvidos com moto, mas estou bem focado no MotoCross e SuperCross.

**Sindiciei Baião:**

Qual seu lazer fora das pistas, e longe da rotina de treinos?

**Swian:**

Gosto de ficar em casa, pois a maior parte do tempo eu estou viajando.

**Sindiciei Baião:**

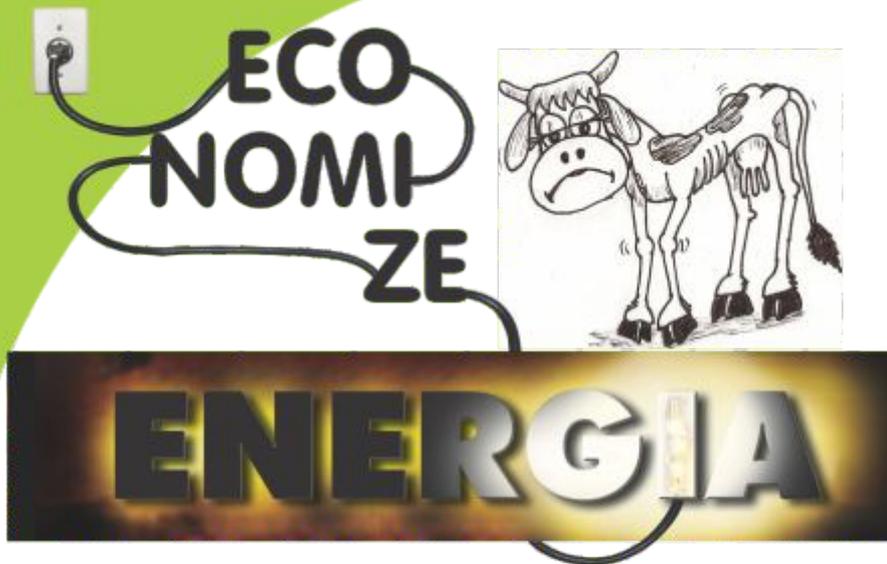
Bem Swian, foi um prazer imenso poder entrevistar alguém com talento nacionalmente reconhecido. Gostaria que fizesse suas

considerações finais. E desejamos a você muitas conquistas no ano de 2010.

**Swian:**

Show, primeiramente quero agradecer a você Sindiciei, que fez fotos super profissionais, e agradecer o espaço da Revista Mult Mix pelo apoio. Vamos entrar nesse ano com o pé direito a todo vapor. Grande abraço a todos.





**Em tempo de vacas magras, economizar recursos é a melhor solução. Por isso, veja algumas dicas da Aneel (Agência Nacional de Energia Elétrica) de como você pode consumir menos e ainda segurar um pouco mais de dinheiro no seu bolso:**

Por Revista Mult Mix

### Ar-condicionado

Dimensione adequadamente o aparelho para o tamanho do ambiente.

Evite o frio excessivo, regulando o termostato.

Desligue o aparelho quando o ambiente estiver desocupado.

Proteja a parte externa do aparelho da incidência do sol, sem bloquear as grades de ventilação.

Mantenha janelas e portas fechadas quando o aparelho estiver funcionando.

Evite o calor do sol no ambiente, fechando cortinas e persianas. Não tape a saída de ar do aparelho.

Mantenha limpos os filtros do aparelho, para não

prejudicar a circulação do ar.

### Lâmpadas/Iluminação

Evite acender lâmpadas durante o dia. Use melhor a luz do sol, abrindo bem as janelas, cortinas e persianas.

Apague as lâmpadas dos ambientes desocupados. Use iluminação dirigida (spots) para leitura, trabalhos manuais etc. para ter mais conforto e economia.

Pinte o teto e as paredes internas com cores claras, que refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de iluminação artificial.

Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes compactas ou

circulares na área da cozinha, área de serviço, garagem e qualquer outro local que fique com as luzes acesas mais de 4 horas por dia. Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares que possuam o Selo Procel Inmetro de Desempenho.

A lâmpada fluorescente economiza até 80% de energia comparada com a lâmpada comum.

### Computadores/ Notebooks

Mantenha acionado o Programa Energy Star®, utilizando os recursos de economia de energia do monitor. Esse sistema

desliga o monitor quando o computador não estiver sendo utilizado por muito tempo. Acesse este recurso clicando em: Meu Computador/ Painel de Controle/ Vídeo.

Quando não estiver usando, mantenha o monitor desligado e o estabilizador desconectado da tomada. Dê preferência aos notebooks que consomem menos energia

No caso de desktops, fabricantes de chips já oferecem opções que priorizam o baixo consumo de energia e a reciclagem. O consumidor deve escolher um sistema que tenha tecnologia de gerenciamen-

to de energia ou cuja BIOS ofereça possibilidade de opções de gerenciamento de energia.

Não deixe os acessórios (impressora, estabilizador, etc) do computador ligados sem necessidade.

## Geladeiras e Freezers

Instale o aparelho em local bem ventilado, longe do fogão, aquecedores e áreas expostas ao sol. Deixar espaço mínimo de 15 cm dos lados, acima e no fundo do aparelho, em caso de instalação entre armários e paredes.

Não abra a porta sem necessidade ou por tempo prolongado.

Arrume os alimentos de forma a perder menos tempo para encontrá-los e deixe espaço entre eles para o ar poder circular.

Não guarde alimentos e líquidos quentes, nem em recipientes sem tampa.

Não forre as prateleiras da geladeira. Isto dificulta a circulação de ar.

Faça o degelo periodicamente para evitar que se forme camada de gelo.

No inverno, a temperatura interna do refrigerador não precisa ser tão baixa quanto no verão. Regule o termostato.

Não use as serpentinas de trás do aparelho para secar panos de prato e roupas. Conserve-as limpas.

Ao se ausentar de casa por tempo prolongado, esvazie a geladeira e/ou freezer e desligue-os da tomada.

Mantenha em perfeito estado a borracha de vedação da porta.

## Televisão

Desligue o aparelho se não tiver ninguém assistindo.

Evite dormir com a televisão ligada. Se ela tiver recursos de programação, use o timer.

Telas de LCD consomem menos energia que as de Plasma.

Nunca desliga a TV através somente do controle remoto. Desligue-a da tomada.

## Stand-by

O consumo de aparelhos em stand by pode representar 12% do consumo doméstico de energia.

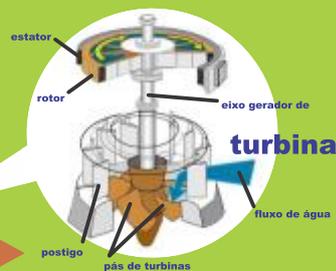
## Ferro elétrico

Evite ligar o ferro elétrico nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados. Ele sobrecarrega a rede elétrica.

Junte, sempre, a maior quantidade de roupa possível e passe todas de uma



## Gerador de Energia



vez .

Regule a temperatura, no caso dos ferros automáticos. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligar o ferro, aproveite ainda o seu calor para passar algumas roupas leves.

## Chuveiro elétrico

Quando não estiver fazendo frio, deixe a chave na posição "verão".

Feche a torneira quando se ensaboar. Lembre-se que a economia de água é fundamental para a economia de energia.

Procure reduzir o tempo do banho. Use resistências originais, verificando a potência e a voltagem correta do aparelho. Jamais faça emendas ou adaptações. Esse procedimento aumenta o consumo de energia e causa sérios danos à instalação e ao chuveiro.

## Máquina de lavar roupa

Economize água e energia elétrica lavando de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante.

Use a dose certa de sabão especificada no manual, para evitar repetir operações de enxágüe.

Mantenha o filtro sempre limpo. Se possível, use aparelhos elétricos fora do horário de pico (18 às 21h).

Alguns eletrodomésticos, como

## Caminho da Energia

geladeiras, freezers, aparelhos de ar-condicionado; motores; coletores solares; e lâmpadas, têm consumo medido por centros de pesquisas do governo. Os mais eficientes ganham o Selo Procel. Na hora da compra, escolha esses modelos. Ao viajar, desligue a chave-geral. Tomadas quentes são sinônimo de desperdício. Por isso, evite o uso de benjamins. Use fios de bitola adequada. Na hora de fazer a instalação, consulte sempre um técnico especializado. Emendas mal feitas ou com fios de bitolas diferentes causam perda de energia.

Fonte:  
<http://www.eletronbras.com/elb/procel/main.asp?Tea miD={6751E537-0EC0-4B83-BE03-82831A153042}>



Curiosidades sobre a Energia

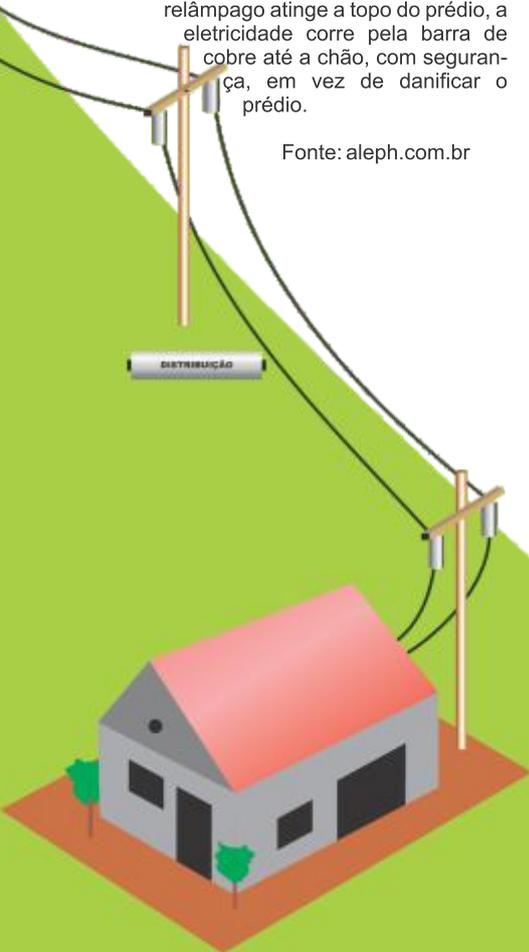
**ELETRICIDADE NAS NUVENS**

Numa nuvem de tempestade, o ar em movimento provoca atrito entre minúsculas gotas de água e partículas de gelo, fazendo com fiquem carregadas de eletricidade estática. As partículas com carga positiva sobem para o topo da nuvem e partículas com carga negativa afundam para a parte de baixo das nuvens. As cargas negativas da nuvem são fortemente atraídas para o chão. Elas pulam de uma nuvem para outra, ou de uma nuvem para o chão, como clarões gigantes de relâmpagos.

O relâmpago deixa a ar quente, que ele explode com estrondos altos de trovão. Os relâmpagos frequentemente atingem o primeiro ponto que alcançam em sua viagem para o chão. Assim, é mais provável que edifícios altos sejam atingidos.

Se você olhar para as torres das igrejas ou os prédios altos, algumas vezes poderá ver uma barra de metal descendo ao lado do edifício. Trata-se de um pára-raios, que geralmente é feito de cobre. Se um relâmpago atinge a topo do prédio, a eletricidade corre pela barra de cobre até a chão, com segurança, em vez de danificar o prédio.

Fonte: aleph.com.br



**Mercado Bom Preço**

O Mercado que faz arte do seu dia-a-dia

Tel.: (24) **22711564**

Rua XV de novembro, 59 - Centro - Sapucaia/RJ (a rua da delegacia)

**Samacol**  
Materiais de Construção  
(24) 2271-1397

Tel.: (24) **22711810**

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

**SINAL VERDE**

**TRÂNSITO LIVRE PARA SUAS COMPRAS**

Tel.: (24) **2271-1590**

Rua Maurício de Abreu, 205 Sapucaia/RJ

**S&B**  
informática

**VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES**

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

**LAERTE LAURO OTTERO DE SOUZA**  
Cirurgião Dentista endodontista

**Especialista em tratamento de canais**

Tel.: (24) **22711768**

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

**PADARIA**

**SAPUCAIENSE**  
SERVINDO QUALIDADE COM MAIS SABOR

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

RUA MAURÍCIO DE ABREU, 77 SAPUCAIA - RJ

**KIPÃO Lanches**  
**KI-SONO HOTEL**

Suítes com Ar, TV, Garagem, Café da Manhã

Tel.: (24) **22711925**

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

**Pub Mercedes**

DRINK'S, PETISCOS, PIZZA, QUICHE, MASSAS E SANDUÍCHES

Cel.: (24) **92462900**

R. Capitão Estevão Aguiar, 08 Centro Sapucaia/RJ

**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** (24) **9267-1080**  
**MÓVEIS**

Móveis, esquadrias e serviços em fôrmica

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 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

# TRAIÇÃO

## ENTRE HOMEM E MULHER

Revista Mult Mix

Homens e mulheres agem de forma diferente quando o assunto é traição. Este é um dos assuntos mais polêmicos de um relacionamento: será que a traição acaba para sempre com um relacionamento ou será que, dependendo do caso, é possível que ela fortaleça um namoro ou casamento que não estava em sua melhor forma?

Até os especialistas divergem sobre o assunto. Por mais incrível que pareça, há quem acredite que a fidelidade traz prejuízos para uma relação amorosa. "Você tem que ceder sempre por causa do outro. O relacionamento extraconjugal pode não significar grande coisa para o parceiro e até fortalecer o vínculo de uma relação estável. É ingenuidade acreditar que vai ficar 30 anos só tendo tesão pela mesma pessoa, sem se apaixonar por mais ninguém", diz a psicanalista e sexóloga Regina Navarro Lins, autora do livro "A Cama na Varanda".

Para muitos a traição não combina com casamento. Quando assumimos uma relação, fica entendido que ela será monogâmica, ou seja, que um parceiro vai desejar unicamente o outro. É uma opção. A pessoa, ao ser traída, vai rever os seus valores e checar até que ponto a traição penetrou em sua alma. Para alguns, é tão

profunda que destrói o amor para sempre. Para outros, porém, pode significar uma grande chance de recomeçar, com um novo pacto de fidelidade feito entre o casal.

De acordo com estudiosos do tema, independentemente do ponto de vista que você tenha em relação à traição, o fato é que, quando homens e mulheres estão tendo casos extraconjugais, eles atuam de formas diferentes. Confira:

### O homem quando trai:

1. Não abandona o celular por nada no mundo — nem para ir ao banheiro.
2. Muda drasticamente alguns gostos. Por exemplo, vai da música clássica ao sertanejo.
3. Vive no mundo da lua, fica disperso.
4. Inventava viagens de final de semana. Chega até a adorar pescaria!
5. Faz muita hora extra no trabalho.
6. Vira metrosssexual: começa a caprichar no visual, faz aplicação de botox, entra na academia.
7. Começa a usar o perfume da mulher para disfarçar o da amante.
8. Compra cuecas novas.

Curiosidade:

**A palavra corno vem do latim "curnus", que significa chifre, e teve sua origem na idade média.**

Em algumas regiões da Europa, quando o marido flagrava sua esposa em adultério, tinha a obrigação moral de lavar sua honra com sangue. Caso isso não fosse feito, os habitantes lhe colocavam na cabeça uma espécie de chapéu com dois enormes chifres e o mesmo era empurrado pelas ruas, sendo motivo de gozação para todos.

Em Portugal, no ano de 1715, o rei Dom José baixou uma lei destinada a proteger os casados do hábito então freqüente, de se colocar chifres nas portas das casas onde acontecia uma traição. Quando os amigos não tinham coragem de contar o ocorrido ao suposto "corno", usavam deste artifício para alertá-lo do fato. O problema foi que alguns desordeiros começaram a colocar chifres em qualquer porta por motivos variados, o que causava muita confusão.

E na antiga Babilônia, as esposas eram privadas de um dos olhos, para que só pudessem ver o seu amo e senhor. Já nas Filipinas, os nativos encarregavam seus funcionários de deflorarem suas esposas antes do casamento. Os Hebreus, tinham o direito de matar suas esposas, caso essas não sangrassem na primeira relação.

A Lei brasileira de 1940 reflete a preocupação do período entre guerras. Talvez uma das fases mais puritanas de toda a história. Entretanto, nem sempre trair no casamento foi algo tão repudiado.



# homem e mulher



Atores: Natália Rocha e Jorge Luiz Oliveira - Foto: Sindiclei Baiao

**53%** dos homens admitem que já traíram a mulher e

**47%** das mulheres assumiram que pulam a cerca de vez em quando. "A diferença é que a mulher é mais detalhista".

## A mulher quando trai:

1. Capricha nos chamegos com o marido.
2. Faz comida gostosa.
3. Fica mais atenta.
4. Se cuida, quer fazer lipoaspiração e colocar silicone.
5. Vai com mais frequência ao cabeleireiro.
6. Aumenta o apetite sexual com o marido.
7. Procura tratamentos para os dentes.
8. Compra lingerie novas.



"Meu Deus, fazei com que eu não seja corno, se eu for que não sinta, se eu sentir que não saiba, se eu souber, que não acredite, se eu acreditar que eu não veja, se eu ver que me conforme...  
Amém.

MERCADO E QUITANDA

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

Tel.: (24) **2271-2491**

Rua Maurício de Abreu, 152



Rogério José Castro  
ADVOGADO  
OAB/RJ 67.518

Escritório (24) Celular (24)  
**2271-1299 8117-1362**

drrogercastro@ig.com.br

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

PSICOLÓGA

Bruna Lemgruber  
Miranda de Souza Mór

Tels. (24) **22712008**  
**81321155**

Rua Barão de Ayuruoca, 168 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

**ITAKILO**  
RESTAURANTE

*O prazer de  
comer bem*

Tel.: (24)

**22711636**

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

**DISK GÁS E ÁGUA**

**0800 286 1257**

(32) 3462-1257



Clube dos Duzentos - Jamapar

**DANIEL GOMES**  
**OLIVEIRA**

- Manutenção em geral de computadores  
(sem perda de dados);  
- Consertos de: Controle remoto,  
playstation 1 e 2,  
TV 14", 21", 29", monitores, som, dvd's,  
celulares, mp4, video k7, e etc.

**81146130**

Cel.: (24) **92670766**

R. Maurício de Abreu, 165 - Centro - Sapucaia/RJ

*"Que as realizações alcançadas  
este ano, sejam apenas sementes  
plantadas, que serão colhidas com  
maior sucesso no ano vindouro."*

**Marcelo Wermelinger**

## Secretaria de Ação Social comemora Natal no Projeto PETI



No dia 18 de dezembro a Secretaria de Ação Social, na liderança de Geosephine Langoni e coordenação Vivian Palma realizaram as comemorações de Natal no Projeto PETI (Programa de Erradicação do Trabalho Infantil), um dos Principais Projetos da Secretaria de Ação Social. Foram realizadas apresentações culturais

organizadas pelos oficinairos Marciel Pires (Teatro e Dança) e Fernanda Barreto (Educação Física) com os temas voltados ao natal, como "ponto de uma mudança interna, para que um novo futuro seja montado". O PETI vem modificando a vida das crianças Sapucaiaenses, trazendo uma nova perspectiva de começo, anexando na vida destas crianças uma semente de esperança para um caminhar diferente, tirando do trabalho infantil através da educação, preservação e conscientização cultural. Foram ainda entregues presentes às crianças com os apoios culturais do Chefe de Gabinete Fabrício Baião e a Loja Marvim Presentes, contando ainda com o apoio do Departamento de Cultura

# ENSAIO

fotográfico com:

Nome:

**Rafaella Almeida Marcelino**

Data de nascimento:

**30/08/95**

Sigmo:

**Virgem**

Apelido:

**Rafa**

O que mais gosta em seu corpo:

**Olhos**

O que mais gosta em um homem:

**Sorriso**

O que não tolera em um homem:

**Falsidade e cara de pau**

Homem bonito:

**Rodrigo Hilbert**

Mulher bonita:

**Aline Moraes**

Uma dica para te conquistar:

**Ser sincero e não ter cantadas idiotas**

Perfume:

**Malbec**

Som:

**Eletrônico**

Filme:

**Crepúsculo**

Prato predileto:

**Strogonoff de carne**

Não vivo sem:

**Amigos verdadeiros**

Tenho sempre na bolsa:

**Brilho**

Uma frase:

**Só levo comigo o que foi bom**



Para participar do Espaço Ensaio Fotográfico, envie fotos (sem produção ou tratamento em programas de edição) e telefone de contato para o e-mail: [hgsmultimix@yahoo.com.br](mailto:hgsmultimix@yahoo.com.br)

# RAFAELLA ALMEIDA MARCELINO

By Sindiclei Baião



Nem o cansaço nem a ardência no rosto, por consequência da maquiagem, impediram Rafaella Marcelino de arrasar em seu ensaio fotográfico para a Revista Mult Mix. A nossa modelo, que tem um corpo de dar inveja, foi clicada pelo fotógrafo Sindiclei Baião numa sessão que durou cerca de nove horas. As fotos foram feitas em Sapucaia - RJ, no Balneário 3 Quedas um verdadeiro paraíso ecológico.

Foi grande o deslumbramento da nossa equipe com esse contato direto com a natureza. Tentando aproveitar o máximo dessa beleza natural, andamos por horas, por várias trilhas e cachoeiras pra fazer a melhor foto. O fotógrafo da Revista Expedito Vieira Jr., fez o making of que estará disponível completo no site.

O guarda roupa foi da própria modelo, e cabelo e maquiagem ficou por conta de Marciel Pires, nosso produtor.

Satisfeita com o resultado final de suas fotos, Rafaella contou que ficou um pouco insegura no começo do ensaio, pois estava muito tímida por não conhecer o ritmo de um ensaio.

"Foi muito bom. Toda a equipe me deixou super à vontade e apesar de ser muito demorado foi um ensaio lindo de se fazer.", elogiou Rafaella.

# Maria Alves Pereira,

## com seus 100 anos



Fomos até o bairro Santo Antônio, no Sítio Laranjeira conferir de perto os 100 anos de Dona Maria Alves Pereira, que nasceu em 20/10/1909 e mora em uma modesta casa de pau a pique sem luz elétrica e com água de mina. Segundo a agente de saúde, Ana Cláudia Forte que nos levou até a casa de Dona Maria, diz que: "A vida dela é bem simples, e apesar de seus 100 anos, é muito lúcida e uma dedicada dona de casa e além disso cuida de uma pequena plantação e criação no quintal de casa".



Superar os momentos difíceis é sabedoria... Viver os momentos felizes é uma arte. Que a felicidade a dois continue sendo objetivo principal de suas vidas. Que a caminhada seja longa repleta de amor e compreensão. Votos de felicidades de Anderson e Magda Zanon ao casal Suellen e Giovani, que celebraram a cerimônia religiosa de seu casamento no dia 05 de dezembro de 2009.

## Pratique esportes



Foto: Sindiciei Baía

O ciclismo além de ser ecologicamente correto e não causar nenhum dano à natureza, traz um benefício imenso para a saúde. Proporciona um condicionamento físico imenso para toda área do seu corpo. Por isso o ciclismo é uma prática de exercício feita na maioria das academias no Brasil e no mundo.

- Você pode começar o ciclismo com uma distância mínima de 10 km, e quando perceber estar pedalandando 100 km tranquilamente. Fazendo o Speed e o Mountain-bike. O Speed significa pedalar longas distâncias no asfalto. Já o Mountain-bike é feito em estradas de terra e ainda lhe proporciona belas paisagens em meio à natureza e matas.

O importante é você praticar algum exercício físico. Eu optei pela musculação e o ciclismo, e você? Pratique esporte, pois esporte é vida.

Fábio Soares. (Bim)

**MANDE VOCÊ  
TAMBÉM  
SUGESTÕES  
DE MATÉRIAS  
(FOTOS E TEXTO).**

[hgsmultmix@yahoo.com.br](mailto:hgsmultmix@yahoo.com.br)

# Prefeito Gil Leal realiza mais um sonho dos sulparaibanos e traz universidade

É realidade! O prefeito Gil Leal anunciou no início do mês de novembro a vinda da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) para Paraíba do Sul. Um sonho de todos os sulparaibanos se torna real, e uma espera de décadas tem fim.

Foram 50 anos de espera, e creditando primeiramente a Deus, ele confirmou a vinda da extensão da ULBRA Pólo Três Rios para Paraíba do Sul.

A ULBRA ficará instalada na Escola Municipal Sérgio Cabral, no bairro Vila Salutaris (Exposição), e oferecerá 11 cursos superiores e quatro pós-graduações que serão inicialmente implantados.

Em seu primeiro vestibular, realizado no dia 13 de dezembro, mais de 500 pessoas se inscreveram, demonstrando o sucesso imediato da ação eficaz do Governo Municipal e também o anseio do povo sulparaibano em cursar o ensino superior.

## Educação a Distância e Cursos Conectados

A ULBRA trabalha com dois dos mais modernos métodos de ensino. Os cursos por Educação a Distância (EAD) oferecidos em Paraíba do Sul serão: Administração, Beleza, Ciências Sociais, Gestão de Recursos Humanos, Gestão Pública, Letras (Português e Literatura), Libras, Pedagogia e Serviço Social.

Este método de ensino é semi-presencial, onde os alunos recebem a cada matéria o livro da disciplina e um DVD interativo relacionado ao material didático. Os encontros presenciais acontecem uma vez por semana e “os alunos terão um tutor, formado



Equipe da ULBRA durante o vestibular

na área de seu curso, proporcionando maiores esclarecimentos da matéria e também a vivência profissional, ambientando o universitário com o mercado de trabalho que irá encontrar ao se formar”, afirmou Flávia Caldas, diretora do Pólo ULBRA de Três Rios.

Os cursos de Gestão de Negócios Imobiliários e o de Gestão Financeira são conectados, ou seja, os alunos farão as aulas no laboratório de informática da Escola Municipal Jornalista Sérgio Cabral.

## Chance para os jovens sulparaibanos

O prefeito foi incisivo em informar que essa é a hora dos jovens sulparaibanos para se qualificarem para o mercado de trabalho. Ele lembrou ainda a sua dificuldade quando teve de fazer seu curso superior em outra cidade, e agora “essa dificuldade não existe mais”, lembrou.

O secretário municipal de Desenvolvimento Tecnológico e Inclusão Digital, Adriano Silva, ressaltou ainda o baixo custo da mensalidade dos cursos:

– Não adiantaria nós trazermos uma universidade com cursos de altos custos para somente alguns terem a chance de fazer. As mensalidades da ULBRA giram em torno de R\$ 200,00 (Duzentos Reais), justamente para que todos possam ter acesso ao ensino superior – justificou.

As aulas terão início na primeira semana de março de 2010 na Escola Municipal Jornalista Sérgio Cabral, no bairro Vila Salutaris, porém há prevista uma aula inaugural no fim de fevereiro.

# Município de Paraíba do Sul lança a lei municipal de incentivo às micro e pequenas empresas

A Prefeitura Municipal, com o apoio do SEBRAE/RJ e do CDL de Paraíba do Sul, através da Secretaria Municipal de Planejamento e Fazenda realizou com esplêndido sucesso, no Teatro Municipal Mariano Aranha, o lançamento da nova lei municipal que beneficia as Microempresas (ME), as Empresas de Pequeno Porte (EPP) e aos Microempreendedores Individuais (MEI).

O evento, que contou com palestras do secretário de Planejamento e Fazenda do Município, José Gustavo Sales, e do ex-prefeito da cidade de Cabaceiras/PB e vencedor do Prêmio Nacional Sebrae Prefeito Empreendedor da Região Nordeste, Sr. Arnaldo Júnior Farias Doso, teve por objetivo esclarecer às autoridades e aos empreendedores locais, todos os benefícios criados pela Lei Geral da Micro e Pequena Empresa (SIMPLES NACIONAL), explicando ainda todos os incentivos criados pelo município através da entrada em vigor da Lei Geral Municipal.

Segundo o secretário de Fazenda, José Gustavo Sales, “o objetivo principal é criar um tratamento diferenciado, simplificado e favorecido para os micro e pequenos empresários, incentivando a instalação, a legalização e a formalização dos MEI's, das ME's e EPP's, além de criar obrigações para que o Município destine parte das suas compras à esta classe de empresários”.

“O sucesso da implementação desta Lei garantirá o desenvolvimento e o crescimento do nosso Município, fazendo com que recursos sejam destinados ao incentivo de novos empreendimentos e, ainda, a redução da carga tributária municipal



Prefeito Gil Leal discursa durante o evento no Teatro Municipal

que tanto incentiva a informalidade dos pequenos negócios”, afirma o prefeito Gil Leal.

Complementando o evento, o SEBRAE/RJ realizou o “SEBRAE NA RUA – MEU MUNICÍPIO, MEU NEGÓCIO”, que aconteceu na Praça Garcia – Centro, com o objetivo de esclarecer aos interessados em ter seu próprio negócio devidamente legalizado, e com isso fomentar o empreendedorismo na cidade, tudo à luz das novas leis Federal (Simples Nacional) e Municipal (Lei Geral Municipal do Empreendedor Individual, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte), com ações de consultoria em gestão empresarial”, disponibilização da livreria itinerante do Sebrae/RJ no “Espaço Pesquisa” e, ainda, com palestras sobre facilidades de legalizar seu próprio negócio.



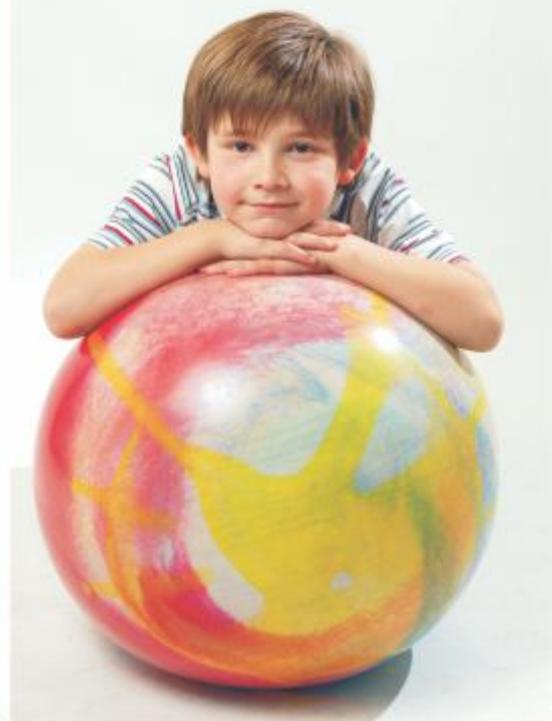
**Paraíba do Sul**  
Cidade da Paz

# O ano de 2009 chegou ao fim e Sapucaia pode comemorar as conquistas e realizações do primeiro período de construção de um futuro promissor.

Ascom PMS



CONSTRUINDO O FUTURO



Anderson Zanon à frente do governo municipal e sua equipe demonstram que administrar não é uma ciência exata e sim um constante aprendizado.

A parceria firmada entre o poder público municipal, o governo do estado, o governo federal, a Câmara Municipal e a sociedade civil organizada através de suas instituições de representação estão garantindo investimentos da ordem de mais de trinta milhões de reais nas mais diversas áreas. Alguns destaques ficam por conta do trabalho desenvolvido pelas secretarias integrantes do governo municipal e do abnegado serviço prestado por elas.

As secretarias de Educação, Saúde, Obras, Transportes e Agricultura realizaram um esforço concentrado para atender de forma rápida e eficaz a população da zona rural de Sapucaia. A Vila do Pião, 5º distrito, foi sem dúvida o maior beneficiário desta parceria entre as secretarias municipais. Foram mais de 800 manilhas utilizadas em redes pluviais e esgotamento sanitário em cinco estradas, trinta quilômetros de ensaibramento, 30 obras de infraestrutura, construção de salas e cozinha no CEMP e a contratação de profissionais de saúde como médicos e dentistas que permitiram um salto importante na qualidade de vida daquela população. Foi a primeira vez desde 1904, ano de fundação do povoado antes chamado de Recreio, que Sapucaia investiu tanto no bem estar e melhoria da qualidade de vida do povo ali residente, sendo também a primeira vez que teve um vice-prefeito eleito.

A inclusão social foi um diferencial da atual administração municipal que se torna um marco em nossa história. O Fórum Regional de Saúde Mental promovido pela secretaria estadual em parceria com a secretaria municipal de saúde de Sapucaia significou o ponto pé inicial para a melhoria da qualidade de vida dos portadores de deficiência mental que anteriormente eram submetidos a internações indiscriminadas em clínicas psiquiátricas, sem oferecimento de tratamentos dignos que possibilitariam à integração dos mesmos a

sociedade, além da contratação de equipe multiprofissional para atuar em uma área totalmente abandonada em governos anteriores.

A secretaria de educação também engrossou as fileiras da inclusão social promovendo palestras em toda rede municipal de ensino com renomados doutores no assunto, qualificando e capacitando seus profissionais para dirimir as dúvidas e medos com relação aos portadores de necessidades especiais que a partir de 2009 puderam ser realmente vistos como diferentes, porém iguais em suas diferenças. O PROJovem implantado pela secretaria de ação social também merece destaque. Jovens de 15 a 17 anos, antes fadados ao fracasso de sua auto-estima e lançados a própria sorte mudaram sua realidade de vida e obtiveram melhoria significativa de perspectivas.

O desenvolvimento de um município se mede pelas ações de seu governo e nesta linha de entendimento o prefeito Anderson Zanon não está medindo esforços para buscar recursos para Sapucaia. Dezenas de extensas agendas externas se realizaram ao longo de 2009 e o sucesso desta jornada já se mostra aparente. Os recursos destinados ao município e suas liberações estão sendo possíveis em larga escala e 2010 se tornará um ano de colheita do trabalho realizado em 2009.

Enfim 2009 foi um ano de muito trabalho e conquistas. Não se pode resolver todos os problemas de um município em um piscar de olhos, mas valeu à pena ter a sensação de que mesmo com problemas estamos no caminho certo e com a fórmula da vitória em nossas mãos. Parceria, dedicação, responsabilidade, honestidade, credibilidade e acima de tudo confiança em Deus. Com estes ingredientes a receita do sucesso será executada em 2010. Felicidades, paz, vitória e harmonia serão celebradas no ano que se inicia. Esta deve ser sempre nossa esperança.

## Mudança de Hábitos

### Bons Hábitos

Para ter um vida saudável basta saber alimentar-se e exercita-se.

### Alimentação Adequada

Uma alimentação balanceada e saudável ajuda no fortalecimento muscular e o bom funcionamento dos órgãos, prevenindo doenças e melhorando sua qualidade de vida. Como se alimentar?

Organização é fundamental, uma boa alimentação depende exclusivamente do controle de cada pessoa.

Como princípio estabeleça horários certos para se alimentar, não deixando que o intervalo entre uma refeição e outra passe de quatro horas, seu corpo necessita de energia, pois sua disposição física e mental depende deles.

Reduza o consumo de gordura e frituras, intercale alimentos como a carne vermelha por frango sem pele ou peixe, desde que não sejam fritos. Coma no mínimo um tipo de verdura de folha e dois tipos de legumes por dia. Prefira os pães integrais, leite desnatado e iogurte para serem ingeridos ao dia.

### Quando você dorme bem!

Além de trazer benefícios como mais disposição e melhora do humor, pode contribuir também para que você renda mais durante a prática de atividade física. Quando se dorme de modo eficiente e se tem uma quantidade de exercícios programada, associada a uma vida mentalmente ativa, os benefícios podem ser vários. Para que haja esses acertos no ritmo biológico, existem alguns estímulos que são importantes, como boa alimentação, quantidade de exercícios adequada e o sono.

### Quando você dorme mal!

Sem descanso apropriado, o indivíduo pode, no final de algumas semanas, apresentar alguns distúrbios como: falta de apetite, alterações do padrão de sono, como dificuldades para dormir, sono intermitente, pesadelos, sono não restaurador e insônia, além de se tornar uma pessoa mais agressiva.

### Alimento Amigo

Alho, soja, castanha-do-pará, abóbora, carne de vaca, aveia, azeite de oliva extra-virgem, uva, laranja, abacate, banana, ameixa, manga, goiaba, mamão papaia, cereais integrais, iogurte, repolho, couve-manteiga, brócolis, salmão, atum, sardinha, cavala, leite, cenoura, pepino, beterraba, tomate, espinafre, lentilha, grão-de-bico e feijão.

**Os piores inimigos**  
**Óleo, Gordura, Sal e Açúcar.**

### Emagreça com Saúde

Você é uma pessoa que engorda só de olhar para um doce? Provavelmente seu metabolismo seja do tipo proteína e precise mais dessa substância que o habitual. Uma maneira saudável de emagrecer ou manter o peso é incluir proteínas em todas as suas refeições, especialmente aquelas que intercalam o café da manhã, almoço e jantar. Opte por alimentos como iogurtes, salmão, atum, ovos etc.

### Atividade Física

A atividade física pode ajudar a melhorar o desempenho do corpo, da mente e auxiliar no tratamento médico, em busca de uma vida mais saudável. É evidente a importância dos exercícios na vida dos indivíduos acima dos 50 anos, principalmente os sedentários, que pensam que a vida acabou e "penduram as chuteiras". Segue alguns exemplos de atividades indicadas para a melhor idade: Alongamento: não deixa de ser um exercício por ser mais suave, uma vez que promove flexibilidade, melhora a qualidade muscular e reduz as lesões provocadas pelo esforço do cotidiano.

### Curiosidades!

Pesquisas realizadas na Suécia e nos Estados Unidos, com grupos de pessoas que praticavam sexo, mostraram que o grupo que mantinha relações sexuais frequentemente era mais saudável que os demais, que faziam sexo às vezes ou esporadicamente.

O ato sexual é considerado uma atividade física de nível moderado, comparado a caminhar rapidamente ou subir escadas.

Uma noite de relação pode chegar a queimar, em média, 300 calorias.

Uma vida sexual ativa e satisfatória, diminui em 50% o risco de morte.

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

**MotoBike**  
TEL: (24)2271-1774 - SAPUCAIA - RJ  
Refinancia Contingencia  
(24)2271-1774  
Rua Quinze 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 LOCUÇÃO  
FORMALISMO  
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS  
SOCIAIS E EMPRESARIAIS  
(32)3248-1938 / (32)8801-6172  
gvianna@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

Disk Áudio Irmãos  
**Wermelinger**  
www.apucaia.com.br  
2271-1745  
**GELÓ 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

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

# Aprenda imprimir

# FOTOS PERFEITAS

veja as dicas que transformarão quantidade em qualidade

Por Sindiclei Baião



**A**s fotos em papel nunca perderão a sua magia. Com a facilidade da fotografia digital é comum encontrar centenas de imagens em computador, que correm o risco de por um engano serem deletadas. Aí, "by by, recordação". Podemos reafirmar que quantidade não é sinônimo de qualidade! Para se ter uma boa fotografia, é importante conhecer seu equipamento e obter uma teoria básica.

Apesar do que, as câmeras digitais automáticas, chamadas de **point n' shoot**, como o próprio nome sugere o fotógrafo só precisa detectar a ação a ser fotografada e apertar o botão. A própria câmera faz uma leitura do ambiente em que se encontra e se encarrega de ajustar os controles necessários que regulam a entrada de luz para registrar aquela imagem. Geralmente este modo é denominado de **AUTO**.

Nos modelos de câmera **point n' shoot**, o fotógrafo não exerce nenhum controle sobre a câmera, a não ser definir o tipo de foto

a ser tirada. Além do modo **AUTO**, a maioria das câmeras possui os modos: Paisagem, Porta-retrato, Ação/Esporte, Macro, Noite, Praia/Neve (cada máquina fotográfica tem um modelo diferente).

Agora os fotógrafos profissionais, e até mesmo os amadores avançados, gostam de fazer suas imagens no modo **MANUAL**.

Neste modo, o fotógrafo possui total controle sobre a exposição luminosa que deseja conferir à sua foto, ajustando, conforme as condições de luz do ambiente, a velocidade do obturador (o clique) e a abertura do diafragma (abertura da lente para entrada de luz), além do controle da ISO (velocidade do filme ao reagir à luz, sendo que, quanto mais baixo este valor (o mínimo é 100) mais luz será necessária para a imagem ser registrada).

Para impressão perfeita, veja algumas técnicas utilizadas por fotógrafos na hora da impressão.



DICA

1. Escolha a resolução. A unidade padrão de medição da nitidez de sua fotografia é em pontos por polegada, ou dpi. Você deve ter certeza de que o arquivo eletrônico de sua foto possui pelo menos 240 dpi para fotos pequenas (10 x 15 cm e menores) e 300 dpi para fotos maiores (13 x 18 cm e maiores).

DICA

2. Selecione o melhor formato para os seus arquivos de imagem. Mesmo se sua imagem tiver alta resolução, ainda será necessário salvá-la no formato correto: TIFF ou JPEG. Para melhores resultados de impressão, sempre salve suas fotos no formato TIFF. Embora este formato seja um tanto maior do que outros, é também mais confiável. O formato JPEG é preferível para o envio de fotos por e-mail.

DICA

3. Faça rápidas melhoras na foto antes da impressão. Use um bom programa de edição de imagem (como o Adobe Photoshop) para livrar-se de inoportunas marcas de poeira e manchas em suas fotos. Você pode também usar o filtro de nitidez (sharpening) em seu programa de processamento de imagem para melhorar as bordas de sua impressão.

DICA

4. Escolha o DPI certo. Você necessita de uma impressora com pelo menos quatro cores e 600 x 600 dpi. Caso contrário, suas fotos podem sair pixeladas (os objetos terão as bordas serrilhadas).

DICA

5. Use a versão de driver mais recente e disponível para sua impressora. Em seguida, certifique-se de ajustar suas preferências para a mais alta qualidade de impressão.

DICA

6. Configure a resolução de impressão. Imprimir em uma resolução de 240 a 300 dpi é uma forma segura de obter fotos de qualidade superior.

DICA

7. Combine o papel e a tinta. As configurações do papel geralmente controlam a quantidade de tinta que é aplicada no papel. Quando encontrar uma configuração que funcione para um determinado tipo de papel anote-a, para que seja possível obter os mesmos resultados ao usar o papel novamente.

DICA

8. Executar a manutenção de rotina da impressora. De vez em quando, execute a função de limpeza em sua impressora para obter um máximo de eficiência.

DICA

9. Ajustar as definições do papel. Embora seja o tipo mais facilmente disponível, o papel comum de copiadora não funciona muito bem para fotografias que se deseja compartilhar e guardar. Você obterá melhores resultados se usar um papel fotográfico especialmente projetado para a sua impressora. Descubra se sua impressora pode criar impressões 10 x 15 cm (elas são exatamente do tamanho obtido em um laboratório fotográfico!).

DICA

10. Dê tempo para secar a impressão. Antes de emoldurar uma foto ou adicioná-la a um álbum, dê tempo suficiente para secar. Se a foto ficará em contato com qualquer outro material, como um vidro de moldura, o ideal é deixar que a impressão seque por pelo menos 24 horas. Se estiver imprimindo diversas cópias de fotos, o ideal é retirar as fotos da impressora à medida que saem e colocá-las separadas. Isto evitará qualquer borrão ou mancha acidental.

# Aprenda imprimir FOTOS PERFEITAS

veja as dicas que transformarão quantidade em qualidade

**Quer participar do projeto Revista Mult Mix?**

*Esse é nosso e-mail:*  
**hgsmultmix@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 Mult Mix, Criatividade compartilhada*

*Lembre-se, só serão lidas as mensagens identificadas.*

**Arthur Lemgruber Miranda de Souza**  
Advogado  
OAB - RJ 142.505

Escritório: (24) **2271-2008**  
Celular: (24) **9263-7527**  
arthurlemgruber@yahoo.com.br  
Rua Barão de Ayruccá, 108 - 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 Marquês de Capanema, 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, 05  
Artã - 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

(24) **22711803**

# Classificação das **DROGAS**

Revista Mult Mix

As drogas psicotrópicas agem no sistema nervoso central, produzindo alterações de comportamento, humor e cognição. De acordo com a ação destas no organismo do indivíduo, um pesquisador francês, denominado Chaloult, classificou as drogas em três grandes grupos:

## **DROGAS ESTIMULANTES DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL**

Estas substâncias aumentam a atividade cerebral, uma vez que imitam ou cooperam com os neurotransmissores estimulantes do organismo do indivíduo, como a epinefrina e dopamina. Assim, dão sensações de alerta, disposição e resistência, mas que, ao fim de seus efeitos, conferem cansaço, indisposição e depressão, devido à sobrecarga

que o organismo se expôs.

### **ALGUMAS DELAS SÃO:**

nicotina, cafeína, anfetamina, cocaína, crack e merla.

## **DROGAS DEPRESSORAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL**

Tais drogas apresentam uma diminuição das atividades cerebrais de seu usuário, deixando-o mais devagar, desligado e alheio; menos sensível aos estímulos externos.

### **ALGUMAS DELAS SÃO:**

álcool, inalantes/solventes, soníferos, ansiolíticos, antidepressivos e morfina.

Modelo: Expedito Vieira Jr. - Foto/arte: Sindicieli Beião

## **DROGAS PERTURBADORAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL**

São aquelas drogas cujos efeitos são relativos à distorção das atividades cerebrais, podendo causar perturbações quanto ao espaço e tempo; distorções nos cinco sentidos e até mesmo alucinações. Grande parte destas substâncias é proveniente de plantas, cujos efeitos foram descobertos por culturas primitivas, associando as experiências vivenciadas a um contato com o divino.



# Classificação das **DROGAS**



**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**

Rua Papa João XXIII, 29 – Centro – Sapucaia/RJ

em  
**BREVE**

Em 2010  
lançamento de nosso site



Modelo: Yasmin Quintere de S. Tavares - Foto/Arte: Sindical Balão

[WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR](http://WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR)

[WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR](http://WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR)

[WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR](http://WWW.REVISTAMULTMIX.COM.BR)

"O homem não teria alcançado o possível, se inúmeras vezes não tivesse tentado atingir o impossível."  
Max Weber

mult  
**MIX**

REVISTA  
**MULT MIX**

**VEJA SE SUA COLEÇÃO ESTÁ COMPLETA**



**1ª** REVISTA



**2ª** REVISTA



**3ª** REVISTA



**4ª** REVISTA



**5ª** REVISTA



**6ª** REVISTA



**7ª** REVISTA

**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 \*atendemos todas as seguradoras  
\*maior estoque de peças da região \*revisão e serviços com hora marcada



**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 MEGANE**  
Tecnologia de ponta  
Design inovador  
Conforto e segurança



**Original Veículos**

LOGAN FORA DE CASA.

**Teresópolis - (21) 2741-8400**  
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

**VENDA DIRETA FROTISTA**

**ATENDIMENTO**  
**RICARDO NORONHA**  
**(21) 8566-1689**



EMPRESA - PRODUTOR RURAL - TAXISTA - DEFICIENTE FÍSICO - GOVERNO

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



**BANDIT 650**

Média Cilindrada - Alta Tecnologia



**YES 125**

Para quem quer chegar na frente.

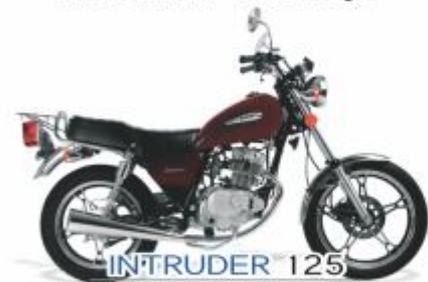
**VANTAGENS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA NO CONSÓRCIO NACIONAL SUZUKI**

- \*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](http://www.suzukimotos.com.br)



**INTRUDER 125**

O clássico também pode ser completo.



**BURGMAN 125**

Perfeito para você!



**Original Motos**

**Teresópolis - (21) 2741-8440**  
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, 1180