

Circulação:

Além Paraíba, Areal, Carmo, Chiador, Comendador Levy Gasparian, Paraíba do Sul, São José do Vale do Rio Preto, Sapucaia e Três Rios.

REVISTA julho/2010 | ano 2 | nº 10 [bimestral]

# MULT MIX

Uma criação: **REVISTA SAPUCAIA**

## Nossa carga tributária É JUSTA?



- **PEZÃO E ANDERSON**  
lançam pedra  
fundamental da  
**Unidade Hospitalar**  
24 horas  
em Sapucaia

- **EMPRESÁRIOS  
PORTUGUESES**  
retornaram  
a Três Rios

- **EDUARDA BRAGA**  
Ensaio fotográfico

- **CACHICO**, um  
gigante adormece

Eleandre no VISUAL VIP

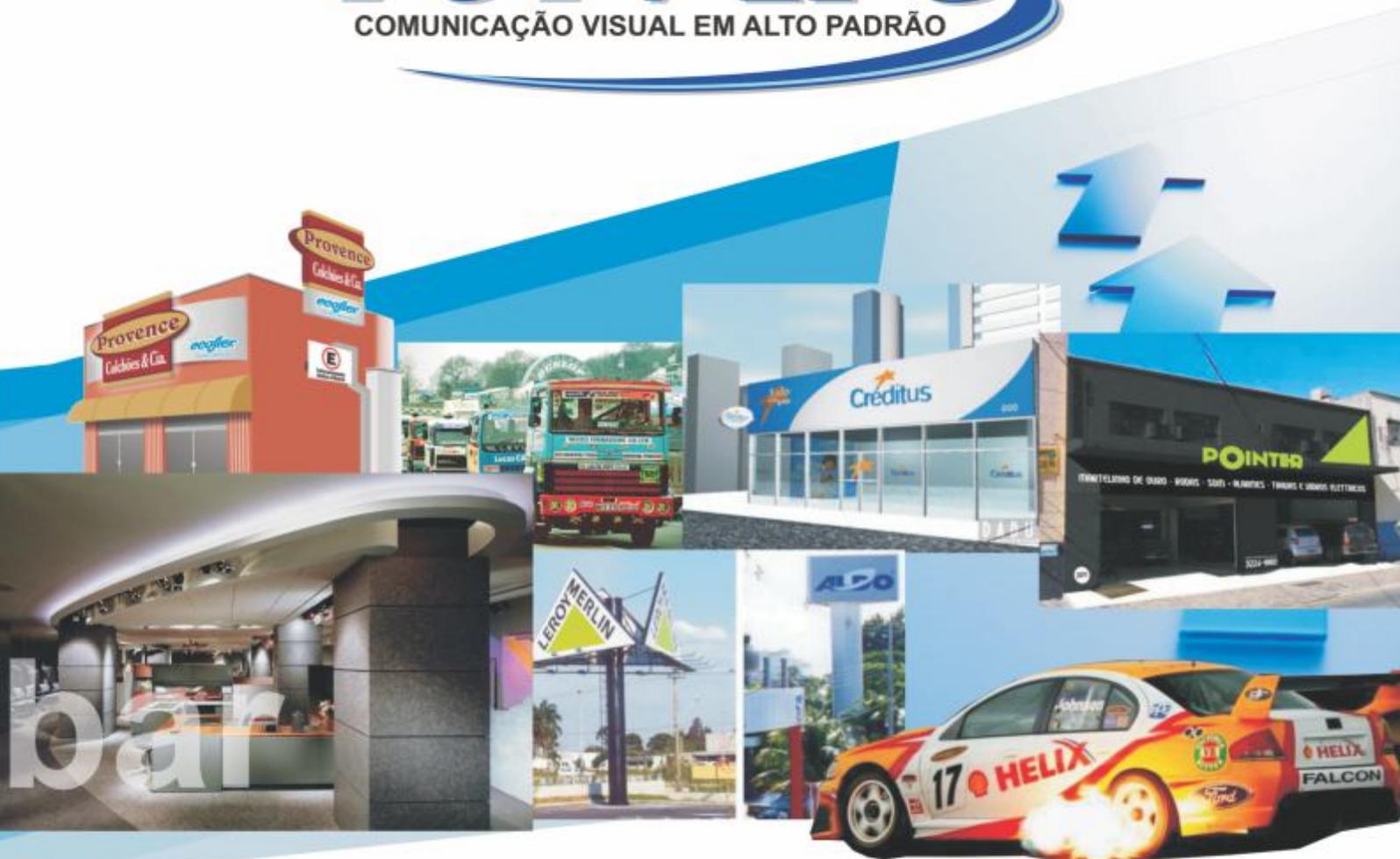


[www.revistamultmix.com.br](http://www.revistamultmix.com.br)

# SINALIZAÇÃO RODOVIÁRIA, INDUSTRIAL, HOSPITALAR E COMERCIAL

# TOPArt

COMUNICAÇÃO VISUAL EM ALTO PADRÃO



**ADESIVAÇÕES EM VEÍCULOS**  
**IMPRESSÃO DIGITAL**  
**LETREIROS**  
**PLACAS**  
**BANNERS**  
**TOLDOS**

Rua Carmine Faleiro Salzano nº8 - Bemposta - Três Rios  
Tel.: (24) 2258-2072 E-mail: top\_art22@hotmail.com

# EMPRESÁRIOS PORTUGUESES RETORNAM A TRÊS RIOS

Foto: Divulgação



Revista Mult Mix

O Presidente do Grupo Lusófona de Portugal, Dr. Manuel Damásio e sua equipe de diretores e administradores, estiveram pela terceira vez em Três Rios para um encontro com Celso Jacob e empresários trirrienses.

O Grupo Lusófona é atualmente o maior grupo de ensino de língua portuguesa, responsável pela gestão de estabelecimentos de ensino superior e não-superior em Portugal, Cabo Verde, Moçambique, Guiné-Bissau e Brasil.

No almoço, que contou com a presença do ex-prefeito, Celso Jacob e dos empresários trirrienses, Josemo Corrêa e

Edson Alvin, o Presidente do Grupo Lusófona, Dr. Manuel Damásio, falou do interesse em instalar aqui alguns cursos que são oferecidos pela Universidade Lusófona.

Esta parceria foi iniciada no ano de 2006, quando o então Prefeito, Celso Jacob, foi convidado para participar do IV Seminário Binacional sobre Gestão Pública Municipal na cidade de Montijo, em Portugal, onde foi palestrante e aproveitou para visitar as universidades e conhecer os modelos educacionais de lá.

Neste seminário, foram abordados temas relacionados à modernização da gestão

pública municipal, novas tecnologias, educação e desenvolvimento sustentável. Na ocasião, Celso Jacob recebeu um prêmio de reconhecimento como Prefeito brasileiro que fez uma excelente gestão municipal.

O Grupo português saiu satisfeito do encontro, mostrando interesse em instalar na cidade alguns cursos, inclusive o de medicina. “Temos a certeza de que o professor Celso Jacob, será um grande parceiro na vinda do nosso grupo para Três Rios”. Disse o Presidente, Dr. Manuel Damásio.

# SAY NO TO RACISM

DIGA NÃO AO RACISMO

DIGA NÃO AO RACISMO

## NOSSOS ASSINANTES

**Adilson dos Santos** - Anta  
**Agnelo Vital Vieira** - Três Rios  
**Antonio Carlos Carvalho** - Iguabinha  
**Anderson Bércia 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  
**Dr. Carlos Castro** (Fazenda Santo Antônio e Água Fria - Aparecida)  
**Durval Fernandes de Souza Filho** - Sapucaia  
**Erotides Maria Duarte Vieira** - Niterói  
**Fabrizio dos Santos Baião** (Chefe de Gabinete)  
**Farid Abraão** - Nilópolis  
**Ricardo Abrão** - Nilópolis  
**Flor do Campo Móveis** - Jaramará  
**Francisco de A. Cavalcante da Silva** (Secretário de Esporte)  
**Geosephine 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)  
**Maria Coelho Viana** - Rio de Janeiro  
**Maria Helena Ferreira Baião** - Sapucaia  
**Maria Luiza Zanon** - Sapucaia  
**Neuza Campanário de Almeida** - Niterói  
**Onilda Teixeira De Pádua** - Taza - Sapucaia  
**Osmar Vieira Filho** - Brasília  
**Papelito Papelaria** - Três Rios  
**Sérgio Carlos de Oliveira Jardim** (Presidente da Câmara de Vereadores)  
**Sílvio Jardim** (Secretário de Transporte)  
**Três Rios Automóveis** - Três Rios e Jaramará  
**Walmiro Alves de Lima** - Sapucaia  
**Warner Pereira Gomes** (Vereador)  
**Zanon Boutique** - Calçada - Três Rios  
**Zilton Alves** - Sapucaia

ASSINATURA / EDIÇÃO ANTERIOR /  
ATENDIMENTO AO CLIENTE

Ligue para: 24 - **9297-3485**  
(fale com Gláucia Baião).

- 03** | **EMPRESÁRIOS PORTUGUESES**  
retornaram a Três Rios
- 05** | **CARLOS FERRARI**  
Entrevista
- 06** | **NOSSA CARGA TRIBUTÁRIA**  
é justa?
- 08** | **QUAL É A HORA**  
de apagar o cigarro?
- 10** | **ESSENCIAL**  
- Preciosa Revista;  
- Esse ano foi o Tchakabum, e o ano que vem?
- 12** | **PEZÃO E ANDERSON**  
lançam pedra fundamental  
da Unidade Hospitalar 24 horas  
em Sapucaia;  
- Light inaugura nova agência em Sapucaia
- 14** | **SONHAR**  
não custa nada
- 16** | **ESPORTE**  
Melhoria na qualidade de vida
- 17** | **EDUARDA BRAGA**  
Ensaio Fotográfico
- 18** | **MEMÓRIA**  
- Cachico, um gigante adormece;  
- O sonho dos 15 anos
- 18** | **GUIA VITRINE MULT MIX**  
Produtos e serviços
- 22** | **ENCONTRO**  
de uma vocação

Agradecimentos: Wanderlei Pacheco, Sérgio Nascimento, Anderson Dias, Valdeci e Eliane (Sinal Verde), Graciele Vianna, Magda Zanon, Dário Oton, Ricardo Pimentel, Telma Jannotti (Casa da ilha), Marcilene Batista, André Langoni (site), Expedito Vieira Jr, Cely (saúde), Luiz Maurício Jannotti, Eloísa Orichio, Zilton, André Lobato, Bianca Chernicharo, Verinha (abrigo), Denise Leite.

## Contribuição

Estamos trabalhando muito, e nossa maior recompensa é saber que esse trabalho está sendo acompanhado de perto pelo leitor. Exemplo disso é o nosso site, que com apenas três semanas no ar, já tinha registrado mais de treze mil visitas.

O internauta, através de uma enquete, pode escolher entre três lindas garotas a que faria parte do ensaio fotográfico desta edição. Como matéria de capa, resolvemos falar um pouco sobre a carga tributária. Assunto ainda obscuro para a maioria da população.

É visível o sacrifício. Infelizmente, o peso dos impostos que pagamos impossibilita que levemos uma vida mais digna. De fato, acreditamos que temos culpa, por não acompanharmos de perto a aplicação de toda essa receita e por desconhecimento do tema. Quando ouvimos notícias de desvio de dinheiro nos noticiários, isso nos causa bastante revolta, mas ficamos imóveis, sem nem ao menos nos preocuparmos em obter informações sobre o assunto. E é justamente nesse ponto que não devemos nos acomodar, devemos buscar a informação que nos falta, seja ela obtida na mídia falada ou escrita, seja ela obtida na internet, que, diga-se de passagem, se tornou uma preciosa fonte de busca e esclarecimento em um mundo dominado pela informática e pelo imediatismo de informações.

Bem, é isso aí! Esta edição está recheada de artigos importantes, esperamos que gostem da Revista, e não deixem de visitar o site que estará sempre com novos conteúdos.

Boa leitura.

Sindiciei Baião – Presidente

## EXPEDIENTE

**Sindiciei Baião:** Diagramação, pesquisa, tratamento de imagens, arte e fotografia;  
**Gláucia Baião:** Vice-Presidente, assinatura/atendimento ao cliente, cabelo/maquiagem;  
**Ricardo Pimentel:** Financeiro;  
**Graciele Vianna:** Edição-Geral;  
**Herom Tarcitano:** Correção/revisão geral;  
**Mateus Gomes:** Planejamento, controle e operação de circulação.  
**Fabiano Pacheco:** Jurídico  
**Expedito Vieira Jr:** Imagem, edição de vídeo e finalização;  
**André Langoni:** Desenvolvimento site  
**Sérgio Nascimento:** Ilustrações

ASSINATURA / EDIÇÃO ANTERIOR /  
ATENDIMENTO AO CLIENTE

Ligue para: 24 - **9297-3485**  
(fale com Gláucia Baião).

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

## PARTICIPE

Sugestões, críticas, dúvidas, dicas  
[contato@revistamultmix.com.br](mailto:contato@revistamultmix.com.br)

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

Rua Manoel Vaz Baião, 211 - São João - Sapucaia/RJ  
Tel/fax: (24) 2271-2166 - CNPJ: 07.537.984/0001-93

**22712166**

Impressão:  
Gráfica Juizforana

Jornalista Responsável: **Graciele Vianna**  
Reg. MTB 066 79 JP



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

# FERRARI

## fala do sucesso de seu programa na rádio

*Carlos Ferrari, pessoa de vida simples, de hábitos comuns. Casado, mora com sua família no “Vale do Rebenta Rabicho”. Com objetivo de interagir com as pessoas envolvidas com a arte e a cultura da cidade, no dia 01 de fevereiro de 2009 foi ar o seu primeiro programa “O Som de Sapucaia”.*

*Revivendo histórias antigas de seus entrevistados e com boas músicas de “raiz”, Ferrari conta histórias de nossa gente, às vezes são esquecida pelo tempo.*

**De onde surgiu esta inspiração: “Som de Sapucaia”?**

“Andar depressa ou devagar para quem não está muito atento ao que se passa à sua volta” é a mesma coisa. Porém, pode-se ouvir “O Som de Sapucaia” com uma simples caminhada pelo centro, pelos arredores, ou ainda pela zona rural de nosso município. Tudo que se ouve ou se fala, transforma-se imediatamente nas verdades do nosso povo. Histórias antigas que ficaram esquecidas no tempo pelo desinteresse das pessoas, que atarefadas e ainda mais preocupadas com o bem estar de suas famílias, acabam por deixar em grandes baús sua própria história. Então, para resgatar essas memórias guardadas, surgiu a idéia de se fazer um programa de músicas genuinamente sertanejas, de “raiz”, e que ainda pudesse contar a história da nossa gente.

**Ferrari, o sapucaense quer saber como surgiu esta empatia, esta harmonia, este casamento, esta sintonia perfeita que dá sustentação a esta forte relação e que estabelece um vínculo entre nossas tradições e nossa cultura. Enfim, fale um pouquinho dessa relação. O que sente o comunicador?**

É tudo muito gratificante, principalmente no momento em que se está entrevistando uma pessoa e ela expõe toda a sua vida em breves momentos. E faz isso com uma satisfação enorme, como se o mundo todo a estivesse ouvindo. Meu pai foi fazendeiro de café nos anos 30 e toda a minha educação veio da austeridade do homem do campo, que sempre viveu do fruto da terra. E agora, com “O Som de Sapucaia”, me sinto a vontade para receber dentro do estúdio da Nova Onda FM pessoas que falam das mesmas coisas que vivenciei na minha infância.

*“e toda a minha educação veio da austeridade do homem do campo, diz Ferrari”.*

**Quantos “irmãos dessa terra” você já teve a honra de entrevistar? Você, evidentemente, deve ter vivido momentos inesquecíveis durante as entrevistas. Destaque uma entrevista marcante?**

Para você ter uma idéia de como é que são as coisas, o resgate da história faz a história.

Já tive o prazer de entrevistar 42 (quarenta e duas) pessoas, cada uma mais hilária que a outra... Vivi sim, momentos que propiciaram ficar ao lado de pessoas simples, que sem pudores, contaram sua trajetória de vida sofrida junto de sua família. No dia 29 de março de 2009, em comemoração ao 10º programa, o nosso convidado foi Roberto Gouveia, em uma entrevista emocionante. Roberto contou toda a sua trajetória no mundo artístico com tanta emoção, que não tinha como conter. Confesso que em determinados momentos cheguei a ficar com os olhos mareados, mas tive que manter a postura, senão ia ser uma choradeira só. É claro que tiveram outras entrevistas marcantes, contadas em verso e prosa pelos seus protagonistas, mas como você me pediu um destaque, então eu digo que essa do Roberto Gouvêia foi a que mais me marcou.

**Qual é o verdadeiro som, ou melhor, os verdadeiros “sons” de sapucaia?**

Você gosta mesmo de embarçar o entrevistado, mas eu te respondo com a mesma simplicidade que respondem os meus entrevistados. Os “Sons de Sapucaia” estão em cada esquina, em cada gesto, em cada palavra de pessoas que se encontram ao acaso nas nossas praças e janelas. Ande pela calçada e preste atenção nas pessoas debruçadas nas janelas, conversando com aquelas que passam. Elas falam do seu dia-a-dia, suas histórias de vida estão sendo escritas naquele momento e nós não nos damos conta disso. Os “Sons de Sapucaia” que estão presentes nas amizades sinceras, nas dedicações em que temos uns pelos outros, mesmo quando para for altivos, dizemos que gostamos daquela pessoa.

Mas, no fundo, isso é uma mentira. Nós adoramos a todos que convivem conosco, e quando não partilhamos mais dessa convivência, sentimos falta e lamentamos. Se a família achar ruim, que me desculpem, mas eu tive um grande amigo em Sapucaia, pessoa de gênio forte, pai de família responsável e dedicado. Quero deixar aqui a minha homenagem ao meu amigo “Tavinho” e o meu carinho a toda sua família.

**Gostaria que nos deixasse uma mensagem como consideração final**

É muito fácil falar de temas que dominamos e gostamos. Certamente você tem perguntas que nos deixaria aqui o dia todo, isso muito me agrada e me faz orgulhoso de poder falar um pouco dessa obra chamada “O Som de Sapucaia”, obra construída no dia-a-dia das pessoas e contada a cada domingo. Quero apenas fazer alguns agradecimentos, pois sem a colaboração dessas pessoas, nós não estaríamos ouvindo “O Som de Sapucaia”. Gostaria de deixar meus agradecimentos ao Fernando da Banca, nosso Presidente; Geraldo Magela, um incansável guerreiro à frente da Nova Onda FM; Gonzaga da Aparecida; Diogo e outros que me apoiaram no início dessa caminhada. Quero parabenizar você, Anderson Dias (Paquito) o idealizador do Movimento Ideológico Independente que, junto conosco, ao longo deste último ano e meio, dedicou-se às ações sociais, culturais, educacionais, visando o resgate de “valores perdidos” e uma preocupação maior com o bem estar de comunidades abaixo da linha da pobreza...

Obrigado por vocês existirem e me deixarem levar aos quatro cantos da cidade e a vários outros municípios “O Som de Sapucaia”.



# Nossa carga tributária é justa?

Se o Brasil é um País de todos... Injustiça não seja feita!

Por Sindiclei Baião

Sabemos que impostos são valores pagos por pessoas físicas e jurídicas (empresas), e que o valor é arrecadado pelo Estado (governos municipal, estadual e federal) e serve para custear os gastos públicos com saúde, segurança, educação, transporte, cultura, pagamentos de salários de funcionários públicos, etc. O dinheiro arrecadado com impostos também é usado para investimentos em obras públicas (hospitais, rodovias, hidrelétricas, portos, universidades, etc).

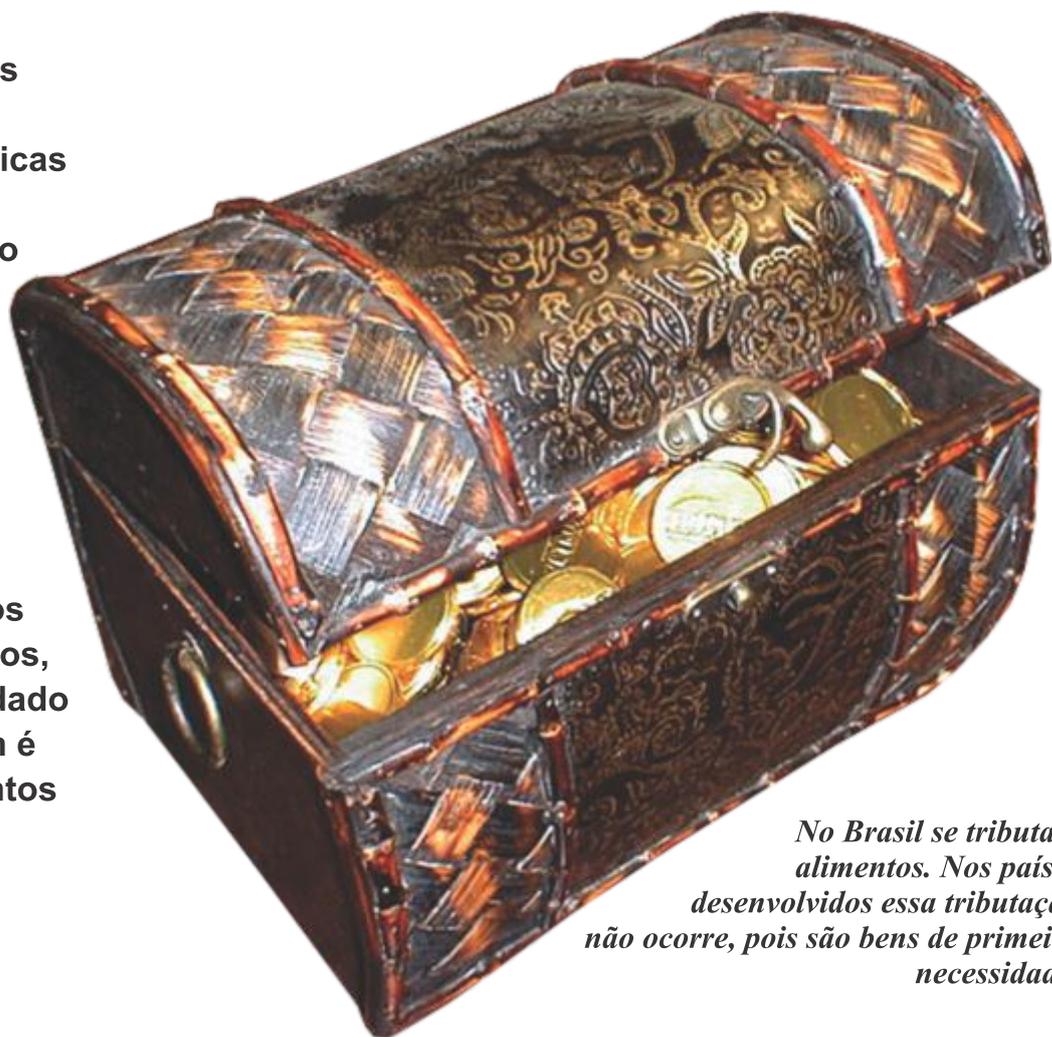


Foto: Janine Chance - Stock.XCHING

*No Brasil se tributam alimentos. Nos países desenvolvidos essa tributação não ocorre, pois são bens de primeira necessidade.*

A verdade é que pobre assalariado tem que trabalhar três meses a mais do que os ricos para pagar imposto. Quem recebe até dois salários mínimos de renda familiar mensal, ou seja, meio salário mínimo per capita por mês (*levando-se em conta que o padrão de estrutura familiar no Brasil é composto por quatro pessoas*), contribuiu com 53.9% desses recursos para o pagamento de tributos. Ao passo que o esforço dos que se encontram na outra extremidade e recebem acima de 30 salários mínimos, fica na casa dos 29%. Isso mostra que a carga tributária brasileira é profundamente infundada. Fez a opção pelos ricos e proprietários.

A tributação no país está focada sobre o consumo, principalmente, dos produtos destinados à população de baixa renda. Quando se compra um quilo de feijão, o

rico e o pobre pagam o mesmo imposto embutido no preço final. Mas isso é absolutamente injusto, porque o esforço que o pobre faz para pagá-lo é infinitamente superior ao do rico.

O ponto central do argumento que deve ser discutido para se reverter essa distorção na tributação brasileira é aumentar os impostos sobre a renda e a riqueza e diminuir o peso dos impostos indiretos.

Em ano de eleição, é uma boa hora para o eleitor testar sua memória, sua paciência e a sua esperança... A legislação tem de ser modificada para corrigir essas distorções. Tem de se criar mais alíquotas no imposto de renda, tributar a riqueza de uma forma mais justa, tributar a propriedade, o automóvel, apartamento, a herança, a lancha, a ferrari, o iate... Os representantes eleitos

conhecendo essa realidade, podem dar o primeiro passo para transformá-la.

Hoje a dívida interna brasileira está em R\$ 1,7 trilhão. É, por isso, que o governo não tem dinheiro para fazer reforma agrária. É por isso que não há recursos suficientes para a educação e saúde, pois 30% do orçamento está direcionado para pagar a dívida. Juros e carga tributária se inter-relacionam.

**O governo tem de arrecadar a qualquer custo para pagar os juros da dívida, e quem paga a maior parte é o "pobre herói".**

O gasto do governo é mal aplicado no retorno para a população. Se tivesse uma carga tributária de 40% do PIB, mas se não precisássemos pagar

**VEJA PRA ONDE VAI O IMPOSTO QUE PAGAMOS.**

- ENERGIA **0,05%**
- TRANSPORTE **0,51%**
- DESPORTO E LAZER **0,02%**
- COMUNICAÇÃO **0,04%**
- COMÉRCIO E SERVIÇOS **0,14%**
- INDÚSTRIA **0,17%**
- ORGANIZAÇÃO AGRÁRIA **0,27%**
- AGRICULTURA **0,79%**
- CIÊNCIA E TECNOLOGIA **0,43%**
- GESTÃO AMBIENTAL **0,16%**
- SANEAMENTO **0,09%**
- HABITAÇÃO **0,02%**
- URBANISMO **12%**
- CULTURA **0,06%**
- DIREITOS DA CIDADANIA **0,10%**
- EDUCAÇÃO **2,57%**
- TRABALHO **2,38%**
- SAÚDE **4,81%**
- ASSISTÊNCIA SOCIAL **3,08%**
- RELAÇÕES EXTERIORES **0,20%**
- SEGURANÇA PÚBLICA **0,59%**
- DEFESA NACIONAL **2,01%**
- ADMINISTRAÇÃO **1,4%**
- ESSENCIAL À JUSTIÇA **0,46%**
- JUDICIÁRIO **1,92%**
- LEGISLATIVO **0,51%**
- OUTROS ENCARGOS ESPECIAIS **5,13%**
- PREVIDÊNCIA SOCIAL **27,84%**
- JUROS E AMORTIZAÇÕES DA DÍVIDA **30,57%**

escola para os filhos, se não precisássemos mais pagar um plano de saúde, pedágios nas rodovias, talvez a carga tributária fosse até baixa. Mas na realidade brasileira, tem que se pagar por tudo.

Uma pesquisa feita revela que os 10%

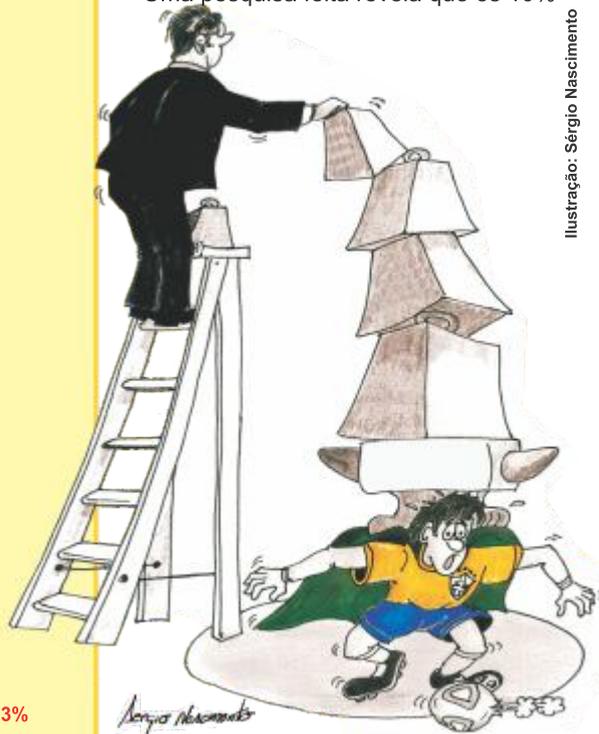


Ilustração: Sérgio Nascimento

mais pobres do país comprometem 33% da renda com pagamento de impostos e contribuições, enquanto os 10% mais ricos pagam 23% em impostos. Os extremamente pobres pagam 44,5%.

Outro vilão é o IPTU: os 10% mais pobres gastam 1,8% da renda com o imposto, enquanto os ricos desembolsam 1,4%. Resumindo; o pobre paga mais para morar mal, enquanto os ricos moram em mansões pagando menos imposto. A cobrança com o imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) também contribuiu para o empobrecimento da população mais necessitada. O imposto tem quase a mesma incidência para todos, com alíquotas de 0,5% para o mais pobres e de 0,6% a 0,7% para os mais ricos. No final, o Estado só fica com um terço do que arrecada. Dos 34% da carga bruta de impostos, só fica com 12%.

Veja abaixo, uma listagem com alguns itens, que ilustram quanto pagamos "a mais" em produtos do dia-a-dia. Confira.

Fonte: carosamigos.terra.com, queromaisbrasil.com.br, acertodecontas.blog.br, deolhonoimposto.org.br, crasp.com.br, JB Online, Jormais (O Estado de São Paulo, Folha de São Paulo, O Globo)

 <b>Carros populares</b> <b>37,55%</b>	 <b>Toalha de banho, mesa e travesseiros</b> <b>23,05%</b>	 <b>Liquidificadores, Ventiladores e ferro de passar</b> <b>34,30%</b>	 <b>Óleo e margarina</b> <b>37,18%</b>	 <b>Álcool</b> <b>43,28%</b>
 <b>Aparelho de DVD</b> <b>50,39%</b>	 <b>Algumas bebidas alcoólicas como vinho</b> <b>83,07%</b>	 <b>Frango</b> <b>18%</b>	 <b>Café</b> <b>36,52%</b>	 <b>Açúcar</b> <b>40,50%</b>
 <b>Luminárias</b> <b>43,62%</b>	 <b>Jóias</b> <b>50,44%</b>	 <b>Microondas</b> <b>47%</b>	 <b>Roupas</b> <b>34,67%</b>	 <b>Torradeiras Elétricas</b> <b>35,77%</b>
 <b>Televisão</b> <b>44,94%</b>	 <b>Sabão em pó</b> <b>42,27%</b>	 <b>Copos</b> <b>37,88%</b>	 <b>Carne bovina</b> <b>18,67%</b>	 <b>Sapatos</b> <b>36,17%</b>

Fotos meramente ilustrativa

Todos já sabem dos efeitos negativos do tabaco, não apenas câncer de pulmão, mas também vários outros tipos de câncer (boca, faringe, laringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero), doenças cardiovasculares, enfisema pulmonar, bronquite crônica, sinusite, úlcera do trato digestivo e envelhecimento prematuro da pele. Não é novidade a grande quantidade de problemas causados ou agravados pelo tabagismo.



# QUAL É A HORA DE APAGAR O CIGARRO?

Por Sindiclei Baião

São, aproximadamente, 4.720 substâncias tóxicas que trazem efeitos danosos ao organismo. Entre elas, podemos citar as principais: monóxido de carbono (CO), nicotina e alcatrão.

A inalação da fumaça de derivados do tabaco (cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo e outros produtores de fumaça) por indivíduos não-fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados, é chamada de tabagismo passivo.

A absorção da fumaça do cigarro por aqueles que convivem em ambientes fechados com fumantes causa:

1 – Em adultos não-fumantes:

Maior risco de doença por causa do tabagismo, proporcionalmente ao tempo de exposição à fumaça;

Um risco 30% maior de câncer de pulmão e 24% maior de infarto do coração do que os não-fumantes que não se expõem.

2 – Em crianças:

Maior frequências de resfriados e infecções do ouvido médio;

Risco maior de doenças respiratórias como pneumonia, bronquite e agravamento da asma.

3 – Em bebês:

Um risco 5 vezes maior de morrerem subitamente sem uma causa aparente (Síndrome da Morte Súbita Infantil);

Maior risco doenças pulmonares até 1 ano de idade, proporcionalmente ao número de fumantes em casa.

**O cigarro contém mais de 4.700 substâncias. Veja algumas aqui:**

**Amônia**  
Usado para liberar mais nicotina e assim, acelerar a dependência. Usada também como descolorante dos cabelos.

**Nicotina**  
É o que deixa o fumante dependente, com dificuldade para deixar de fumar. Aumenta a pressão arterial e o número de batidas no coração.

**Ácido Acético**  
Ácido forte e corrosivo.

**Cádmio**  
Usado em baterias.

**Naftalina**  
Mata baratas.

**Glicerina**  
Usado para fabricação de sabonetes.

**Fósforo P4/P6**  
Veneno para rato.

**Arsênio**  
Veneno.

**Acetona**  
Removedor de esmaltes.

**Fó**  
Conse

**Tolueno**  
Solvente industrial.

**Filtro**  
Leva 100 anos para se deteriorar e fica poluindo o ambiente.

**Alcatrão**  
É um dos grandes causadores de câncer.

**Monóxido de Carbono**  
Gás presente nos escapamentos dos carros. Afeta quem fuma e quem respira a fumaça, substituindo o oxigênio na corrente sanguínea.

GOVERNO DO Rio de Janeiro

gsk

Por uma vida melhor com o cigarro.

Foto: Carlos Paes - Stock.xchng



**Veja a entrevista que a Revista Mult Mix fez com o Técnico do VIGIDANT (Vigilância de Doenças e Agravos não-transmissíveis), Psicólogo Sanitarista, especialista em dependência química, Francisco Jardim.**

**Sabemos que a nicotina causa dependência. Qual seria a saída do vício?**

A saída é não usar. É necessário, inicialmente, querer deixar de usar, evitar o primeiro trago!

**Os fumantes adoecem duas vezes mais do que os não fumantes. Quais as outras desvantagens de ser fumante?**

Além das doenças que o hábito de fumar causa nos próprios fumantes, o mesmo ocorre com quem divide ambientes com eles, os chamados fumantes passivos. Os fumantes têm o cheiro do cigarro ou de qualquer uma das outras formas de consumo do tabaco entranhados em seu corpo e nas suas vestimentas, e deixam esse odor nos ambientes em que fumam e passam boa parte de seu tempo. Por exemplo, o cheiro de quem fuma em automóvel é perceptível, e isso é extensível a qualquer outro ambiente onde se fuma de forma intensiva.

**A mulher grávida que fuma, além de correr o risco de abortar e ter a chance de seu filho nascer com baixo peso, tamanho menor e defeitos congênitos, que outros males essa mesma mulher pode ocasionar à criança?**

Além dos males citados na pergunta, a criança filha de mãe fumante pode ter dificuldade de aprendizagem, morte perinatal. Outro fato importante que deve ser mencionado é que cerca de 70% dos fumantes são filhos de fumantes.

**Se todos já sabem que fumar é prejudicial, por que começam?**

Como disse na resposta anterior, cerca de 70% dos fumantes são filhos de fumantes. Isso nos traz um dado muito importante que nos permite mostrar como é a forma de transmissão desse hábito, que na maioria das pessoas que o têm se torna uma dependência, se dá pela cópia de comportamento, tecnicamente chamada de "imprinting" ou estampagem. Outra forma comum de se tornar um fumante ativo entre adolescentes é ceder à influência do grupo ao qual pertencem.

É uma forma de socialização entre pares. Tão importante quanto se preocupar com o porquê se começa a fumar, é também pensar no porquê se continua a usar apesar da consciência dos malefícios que causa. Além da dependência química propriamente dita, tem que se levar em conta a questão do prazer, ninguém abusa do que não gosta e o fumante diz que fumar é gostoso. Deve também ser mencionado o fato de sempre se associar o uso do tabaco a diversas situações do dia a dia, por exemplo: beber café e fumar após as refeições, quando se fala ao telefone, em situações que causam estresse, ansiedade ou qualquer outro desconforto.

**Agora falando sobre meio ambiente. Uma árvore é queimada para cada 300 cigarros produzidos. Quais são os outros fatores que prejudicam a natureza?**

Ao contrário da forma de produção agrícola predominante entre nós (o latifúndio é uma delas), os produtores da folha do tabaco são minifundiários que têm as sementes e outros insumos como fertilizante e defensivos agrícolas fornecidos pela indústria fumageira, que em contrapartida compra toda a produção. O valor pago pelas folhas é dado segundo o tamanho delas e a qualidade, porém quem faz a classificação, claro, é a própria indústria. Além da contaminação do solo, do uso de defensivos agrícolas e de fertilizantes químicos, há a poluição tabagística ambiental, causada pelo uso do tabaco em ambientes fechados. O filtro usado no cigarro, segundo os especialistas em questões ambientais, pode levar quase 100 anos para se degradar.

**Para finalizarmos nossa entrevista gostaríamos de perguntar como podemos controlar o tabagismo?**

As formas de controle do tabagismo, creio eu, passam pela informação e educação. Na melhoria das situações que causam tensão, seja familiar, ou profissional, pois desde que o ser humano habita este planeta sempre usou algum artifício para relaxar, para suavizar as tensões de seu dia a dia. É algo inerente à nossa espécie.

*O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, depois do tabagismo ativo e do consumo excessivo de álcool (INARC, 1987; Surgeon General, 1986; Glantz, 1995).*



Jonathan Natuk - Stock.xchng

Fotos: Sindiclei Baião



Francisco Jardim

# “ PRECIOSA REVISTA ”

Fotos: Gláucia Baião



Por Gláucia Baião

Nossa redação recebeu uma carta, em maio de 2009, escrita por Annita Chernicharo. Na carta, ela chamava nosso trabalho de “preciosa Revista”. “Expressivas fotografias, importantes matérias que envolvem sentimentos, sensíveis lembranças que o tempo não apaga”. Dizia a carta. Outro trecho: “Alegro-me ao saber que existem pessoas de alma bem formadas. Que sabem amar e cultivar. Aquelas que promovem idéias e constroem trabalhos progressivos com compreensão e bondade”.

Até aí tudo bem. Recebemos: cartas, e-mails, mensagens de carinho e elogios e ficamos muito orgulhosos pelo reconhecimento. Mas esta foi especial, em se tratando de uma senhora de 102 anos, que fez de próprio punho, e enviou para sua amiga Heloísa Oriccio, que se encarregou de nos entregar. Resolvemos, então, conhecer Annita. Fomos esse ano até a Gávea no Rio de Janeiro almoçar com ela. Annita, agora com 103, nos recepcionou com um delicioso almoço. Estiveram presentes na visita: Gláucia Baião (vice-presidente da Revista), Heloísa e Ziltom, amigos de Annita. Durante o almoço, com muita lucidez e clareza, Annita nos contou que nasceu em 12 de novembro de 1906, foi moradora do município de Sapucaia na Fazenda do Fundão onde teve seus três filhos: Hélium, Wanda e Helena. Trabalhava muito nas plantações, fazia sempre a comida pra todos na fazenda e entre outros serviços chegava até a dirigir. “Tenho muitas lembranças daquela época”. E para nós da Revista Mult Mix, fica agora para sempre a lembrança de nossa encorajadora, Annita.



Fotos: Sindiclei Baião



Não podemos prever o que passa na cabeça dos organizadores da Maratoma. Todo ano uma novidade. A desse ano foi a do grupo Tchakabum que 'varreu' a pacata cidade de Sapucaia. Há oito anos atras, uma festa que era apenas de alguns amigos, se transformou na famosa “micareta da cidade”, com a presença de muitos visitantes. Segundo informações dos organizadores, a festa tomou proporções maiores do que o esperado, e falam até na troca de data passando para o dia do aniversário da cidade. Homenagem justa, já que os criadores da Maratoma são realmente sapucaenses.



## Esse ano foi TCHAKABUM, e o ano





Este ano 2.700 pessoas participaram da maratoma/micareta

que vem?



**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**

**Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda**



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

**INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA**

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

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





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

**VEÍCULOS**

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 - Jamapará - RJ



**Clézio VARGAS CASADIO**

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

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



**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 - Saupucaia/RJ

**MEDICAMENTOS GENÉRICOS COM DESCONTOS ESPECIAIS**

**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](http://www.cms.rj.gov.br)

Legislatura 2009 / 2012

**REVISTA MULT MIX**

# PEZÃO E ANDERSON

## LANÇAM PEDRA FUNDAMENTAL DA UNIDADE HOSPITALAR 24 HORAS EM SAPUCAIA

O município de Sapucaia, com 135 anos de história e aproximadamente 18.000 habitantes, nunca teve uma parceria tão sólida com os governos estadual e federal, como a que se tem notado no governo do prefeito Anderson Zanon. Essa parceria, de uma vez só, beneficiou a cidade com investimentos de R\$35 milhões nas áreas de saúde, educação, segurança, saneamento e transporte, isso em apenas 18 meses de governo.



**E**, na quinta-feira (01/07), os sapucaenses viram de perto o diferencial da administração do prefeito Anderson Zanon. Mostrando esse bom relacionamento, estiveram presentes na inauguração da pedra fundamental para a futura construção da Unidade Hospitalar Municipal 24 horas, o vice-governador “Pezão”, o presidente da ALERJ, deputado Jorge Picciani, deputados estaduais, o deputado federal

que há mais de uma década está sendo aguardada. *O Banco Nacional do Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) emprestou para o governo do estado R\$ 157 milhões para a implantação de delegacias legais em todo estado até o final do ano. Em Sapucaia, o investimento foi de R\$1.384.322,21, completando 116 unidades implantadas em todo o estado do Rio de Janeiro.* Além desses benefícios, Pezão,

Jorge Picciani e Anderson Zanon fizeram uma entrega simbólica das chaves, que garantiram a 50 famílias o direito da casa própria. “Os recursos existem e nós vamos buscar”, disse o prefeito Anderson Zanon”. Sapucaia, pequena cidade do interior fluminense, mostra verdadeiramente que com trabalho e transparência pode-se fazer um governo justo e objetivo para todos.

Para a construção da delegacia legal, foram usadas técnicas modernas de construção civil, por meio da substituição das vigas de concreto armado por estruturas metálicas. Também foi usada laje do tipo steel-deck (lâminas de aço tratadas com materiais químicos para evitar a corrosão). O novo padrão, além da velocidade, reduz o custo das obras.

A nova delegacia legal terá computadores conectados à central de dados do Programa Delegacia Legal, impressoras, switch, roteador, scanner e câmera. A unidade contará com atendentes universitários das áreas de serviço social e psicologia, com experiência em atendimento ao público, além do síndico, que é um técnico não policial que cuida da manutenção predial, do estoque de materiais e de funcionamento de equipamentos. A delegacia será composta por setor de investigação, sala de escuta, duas salas de custódia, copa, sala de repouso e sanitários para o público. O espaço é adaptado para portadores de deficiências.



Sindiclei Baía



Fotos: Síndiclei Baião

# LIGHT inaugura nova agência em Sapucaia



Fotos: Síndiclei Baião



Nova agência comercial da Light, em Sapucaia, foi inaugurada pelo Prefeito Anderson Zanon, seu vice Bianor Damázio juntamente com o superintendente regional do Vale Paraíba, Luiz Belchior Fonseca Souto. A nova agência foi projetada com o que há de mais moderno em atendimento ao cliente. A agência da Light, com espaço mais amplo para o público, irá substituir a unidade de atendimento que ficava na Rua Dr. João Murta, 80, no Centro.

A média de atendimento mensal da agência da Light na cidade é de 500 consumidores residenciais, comerciais e industriais. No total, a Light possui 8.502 clientes no município.

Quem for à agência Sapucaia contará com diversos serviços, tais como Caixa-Rápido, Disque-Light Emergência Direto, folheteria informativa e uma equipe treinada e qualificada para dar todas as informações, esclarecer dúvidas e orientar os clientes.

A partir destes canais de comunicação, os consumidores podem solicitar segunda via de conta, atualizar dados cadastrais, solicitar abertura de contrato, colocar conta de energia em débito automático, pedir alteração de carga ou religação e informações gerais. Além disso, a agência também está preparada para receber denúncias de ligações irregulares.

Uma novidade para os moradores de Sapucaia é que a Light estará disponibilizando, na porta da agência comercial, um orelhão com linha direta para o Disque Light Emergência (0800 0210196).

Com a nova agência, os sapucaenses terão mais conforto e agilidade na prestação de serviços.

# SONHAR não custa

Revista Mult Mix

A quantidade de sono necessária diminui conforme envelhecemos. Um bebê recém-nascido pode dormir 20 horas por dia. Aos 4 anos, a média é de 12 horas por dia. Aos 10, a média cai para 10 horas por dia. Pessoas mais velhas geralmente podem se satisfazer com 6 ou 7 horas de sono, ou até menos. Normalmente, a maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono à noite. Mas a verdade é que cada indivíduo sabe quanto tempo precisa dormir para se sentir bem.

Depois de uma boa noite de sono, acordamos nos sentindo bem. Isto acontece porque o hormônio do crescimento nas crianças e algumas substâncias químicas importantes para o sistema imunológico são secretados durante esse período. Adultos podem ficar mais propensos a doenças se não dormirem suficientemente e pode haver atraso no crescimento de crianças em consequência da falta de sono. O sono dá ao corpo a chance de reparar os músculos e outros tecidos, substituindo também as células velhas ou mortas. Ele permite ao cérebro organizar e arquivar as memórias e diminui nosso consumo de energia, por isso precisamos de três refeições por dia, e não de quatro ou cinco.

Uma boa maneira de entender a importância do sono é analisar o que acontece quando não dormimos o suficiente. Perder uma noite de sono não é o fim do mundo, mas uma pessoa que dorme poucas horas por várias noites pode ter alguns problemas. Se você já passou uma noite em claro, sabe que

## FASES DO SONO

Mais superficial, divisa entre o sono e a vigília

• ESTÁGIO 1  
2% a 5%

Sono de profundidade intermediária

• ESTÁGIO 2  
45% a 55%

Sono profundo, de ondas lentas. É relacionado a funções metabólicas, como a produção do hormônio de crescimento

• ESTÁGIO 3  
3% a 8%

Sono profundo, de ondas lentas, assim como o estágio 3

• ESTÁGIO 4  
10% a 15%

Caracterizado pelo movimento rápido dos olhos e pela ocorrência dos sonhos. É relacionado a atividades mentais, como aprendizado e memória. É quando é liberada a testosterona

• Sono REM



Fonte: Luciano R. Pinto Jr, neurologista do Instituto do Sono e presidente da Associação Brasileira do Sono, e Mônica Andersen, biométrica da Unifesp e do Instituto do Sono.

z z Z z...

nada!?

perder uma noite de sono não é fatal. A pessoa geralmente se sente cansada com mais facilidade, fica mais irritada e lenta no dia seguinte ou fica totalmente cheia de energia devido à adrenalina.

Se uma pessoa perde duas noites de sono, ela terá dificuldade para se

concentrar e perderá a atenção, o que leva a uma maior ocorrência de erros no trabalho. Após três dias, a pessoa pode começar a ter alucinações e os pensamentos já não serão tão claros. Se ficar acordada continuamente, ela poderá até perder a noção da realidade, o que pode ser até mesmo fatal.

Se você conectar um aparelho de eletroencefalografia na cabeça de uma pessoa, pode gravar a atividade de suas ondas cerebrais. Uma pessoa acordada e relaxada gera ondas alfa, que são oscilações consistentes de cerca de 10 ciclos por segundo. Uma pessoa alerta gera ondas beta, que são duas vezes mais rápidas. Durante o sono, dois padrões mais lentos, chamados ondas teta e ondas delta, também acontecem.

As oscilações das ondas teta vão de 3,5 a 7 ciclos por segundo e as ondas delta oscilam a menos de 3,5 ciclos por segundo. Quando uma pessoa adormece e entra em sono profundo, os padrões das ondas cerebrais ficam mais lentos. Quanto mais lentos os padrões das ondas, mais profundo é o sono. É mais difícil acordar uma pessoa que está na fase delta.



É interessante saber que algumas pessoas conseguem permanecer ativas dormindo muito pouco. Uma parte do programa de treinamento rigoroso do SEAL da Marinha é um bom exemplo desse fenômeno. Durante a chamada "Semana Infernal", os recrutas devem participar de atividades físicas durante cerca de seis dias - com um total de 4 horas de sono para a semana inteira.



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



**SUPERMERCADO**  
Onde tem essa marca tem oferta

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

Rua Presidente Dutra, 60 - Centro - Anta/RJ



**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



**POSTO FLOR da MANGA**  
Rod. BR 393 - Km 110, s/n - Sapucaia - RJ  
**(24) 2271 2533**

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



**Veiculos novos e Semi-novos  
Consórcio Volkswagen**

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

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



**Centro Odontológico Especializado**

**Fernando Jannotti Jr.**

PERIODONTIA - IMPLANTE  
CRO-RJ 12.255

**Maurício Jannotti**

CLÍNICA GERAL  
CRO-RJ 19.081

TEL.:(24)2271-1153



# MELHORIA na qualidade de vida

Revista Mult Mix



Alunos das escolas municipais

Após muito esforço e trabalho do secretário de esporte Francisco Cavalcanti, mais conhecido como “Chiquinho”, juntamente com sua equipe: Marcelo Alci, André Lobato e Diogo Fernandes, apoiados pelo prefeito Anderson Zanon, têm se empenhado muito para a prática regular de atividades físicas como instrumento de desenvolvimento humano e da melhoria da qualidade de vida de toda a sociedade sapucaense.

Fotos: Sindiclei Baião



secretário de esporte Francisco Cavalcanti

Podemos citar como exemplo, o jovem atleta Kennedy Vieira que ganhou o primeiro lugar na categoria 09 a 12 anos masculino individual na “Copa Três Rios Esporte Para Todos”, realizada pela ONG Qualivida no Centro de Treinamento de Ginástica Artística de Três Rios.

O secretário frisa que estes projetos oferecem acesso gratuito à prática de esporte, atendendo crianças e adolescentes da rede pública de ensino, na faixa etária entre 4 a 17 anos de idade, basicamente na modalidade de Ginástica Artística.

Incentivos acontecem também com os Jogos de Integração Esportiva, como

futsal, queimada feminina e masculina, realizados entre as escolas municipais, com total apoio das secretarias de esporte e lazer, e educação de Sapucaia.

O 1º campeonato distrital de futsal amador da categoria adulto de Sapucaia teve a vitória do “EXPRESSINHO” sobre a equipe do “TAMAFER” nos pênaltis.

A competição promovida pela secretaria municipal de esporte e lazer reuniu oito equipes divididas em duas chaves que se enfrentaram entre si. Foi o primeiro campeonato organizado neste segmento na sede do município.



Expressinho, vencedor do 1º campeonato distrital de futsal amador da categoria adulto de Sapucaia

# ENSAIO

fotográfico com: *Eduarda de Souza Braga*

Fotos: Sindiclei Baião

Nome:

**Eduarda de Souza Braga**

Data de nascimento:

**12/03/1994**

Signo:

**Peixes**

Apelido:

**Duda**

O que mais gosta em seu corpo:

**Unhas**

O que mais gosta em um pessoa:.

**Caráter**

O que não tolera em um pessoa:

**Falsidade**

Homem bonito:

**Reinaldo Gianecchini**

Mulher bonita:

**Carolina Dieckmann**

Uma dica pra te conquistar:

**Ser sincero**

Perfume:

**Victória Secret's**

Sam:

**Todos os estilos**

Filme:

**O Curioso Caso de Benjamin Button**

Prato preferido:

**Lasanha e arroz à piamontese**

Não vivo sem:

**Minha Família e Deus**

Tenho sempre na bolsa:

**Gloss**

Uma frase:

**”Não existe caminho para a felicidade, a felicidade é o caminho.”**



Com o lançamento do site da Revista Mult Mix, podemos dizer que começamos com o pé direito. Fizemos uma enquete para que o internauta pudesse escolher, entre três lindas garotas, quem seria fotografada para este ensaio. E com 61,1%, Eduarda Braga foi à modelo escolhida para esta edição. O local do ensaio, conhecido com "Casa da Ilha", teria que ser tão bonito quanto à beleza da modelo. E realmente foi! Duda, como é chamada, vestiu roupas da Loja Sinal Verde para este ensaio. Sua mãe, Marcilene Braga, que supervisionou todo ensaio cuidando de cada detalhe da modelo, cuidou também do cabelo de Duda, enquanto a maquiagem ficou por conta da diretora artística Gláucia Baião. Após exaustivas 13 horas, sendo fotografada pelas lentes do fotógrafo Sindiclei Baião e filmada por Expedito Vieira Jr., Duda sempre manteve a mesma simpatia que encantou toda a equipe. Além desse belíssimo ensaio no site da Revista, você vai ver além do vídeo, fotos exclusivas.

Apoio: Loja Sinal Verde



Veja outras fotos inéditas e o vídeo de Eduarda Braga em: [www.revistamultmix.com.br](http://www.revistamultmix.com.br)

# Cachico. Um gigante ad



Morre aos 88 anos, um dia após seu aniversário, o Sr. José Francisco Corrêa Chernicharo. Cachico, como era conhecido, nasceu no dia 27 de abril de 1922 em Sapucaia/RJ onde viveu toda sua infância.

Aos 12 anos foi estudar em Juiz de Fora, onde fez muitos amigos. Um desses amigos tinha uma editora chamada Vechi, e o convidou para ser “livreiro” – vender livros por todo o Brasil. Morando na cidade do Rio de Janeiro, Cachico conheceu Choris, com quem se casou mais tarde e teve 05 filhas. Tendo trabalhado nas principais editoras do Rio de Janeiro, nos setores de livraria em geral, com experiência, montou sua própria livraria chamada “Zezinho Livraria”. Participou da 1ª Feira do Livro da Cinelândia, de noites de autógrafos e de lançamentos de livros que ficaram para sempre na vanguarda da história brasileira.

Sempre que podia, Cachico vinha para seu sítio em Sapucaia com sua família. Com uma ligação muito forte por essa cidade, vinha desfrutar dessa paz do interior. E em 1999, depois que se aposentou, decidiu morar de vez em Sapucaia.

Sócio da Associação Brasileira de Imprensa, logo sua primeira ação foi à criação do GIS (Grupo Independente de Sapucaia), sempre com idéias bem à frente do seu tempo, montou um jornal informativo com o mesmo nome. Abrindo portas, mais tarde, para a criação do jornal oficial do município, com informação dos atos oficiais.

Foram várias homenagens que recebeu, dentre elas estão: Título de cidadão sapucaense, Medalha de barão de Aparecida, entre outras.

Persistente, enquanto muitos achavam que a vida acaba depois da aposentadoria, ele dava seguimento aos seus projetos. Na última edição do “O Gis”, retirei parte de um texto escrito por ele que dizia assim: “Aos 84 anos de trabalho e experiência, só



“Bom mesmo é ir a luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia, pois o triunfo pertence a quem se atreve... A vida é muita para ser insignificante”.

Charles Chaplin

★ 27 de abril de 1922

✠ 28 de abril de 2010

# Ormece

Fotos: Arquivo familiar



Cachico, esposa e amigos

encontro uma solução: unirmos, e, possivelmente, contrariaremos alguns capitalistas que querem dominar os seus

**Adversidades políticas e o pensamento diminuto de divisão destruíram seus dois jornais.**

redutos, unidos a outros e outros de sua espécie, esquecendo que nós somos livres e inteligentes para enfrentarmos com a força os nossos direitos juntos com os poderes constituídos...". E uma frase, também desse mesmo texto, que resume um pouco o homem forte e perseverante nos seus ideais, "Dizem que enquanto sonhamos, estamos vivendo. Quando deixarmos de sonhar, estaremos morrendo aos poucos."

Homem de gostos simples adorava escrever, assistir filmes, jogar baralho com os amigos e torcer como um "bom fanático" pelo seu time de coração o Flamengo, clube do qual era um dos primeiros sócios.

"Trabalhei no jornal "O Gis" com Anderson Dias (Paquito) e com Bianca Chernicharo (sua neta) e tenho muito orgulho em dizer que foi o Sr. Cachico quem me deu crédito". E hoje, a Revista Mult Mix é fruto desses primeiros passos. Com ele, não aprendi a dominar programas de edição, a aplicar técnicas de diagramação ou a fazer fotos perfeitas. O que realmente aprendi é a ter respeito, a ser perseverante e humilde. Um homem por mais simplório que seja, tem que deixar seu legado. "Tem coisas que nós aprendemos com a vida, e tem muita gente que não consegue aprender nem com a vida mostrando o que é certo ou errado, diz Sindiclei Baião".



## O sonho dos

# 15 anos



Foto: Sindiclei Baião

Jeferson, Vera Lúcia, Magda, Karine, Caroline, Lilian e Fernanda

**Atendendo a uma determinação judicial que já perdurava por quase seis anos, em 1º de dezembro de 2009 o ABRIGO MUNICIPAL DE SAPUCAIA iniciou suas atividades, com o objetivo de acolher provisoriamente crianças e adolescentes afastados do convívio familiar por meio de medida protetiva de abrigo (Art. 101 do Estatuto da Criança e do Adolescente), em função de abandono ou cujas famílias ou responsáveis encontrem-se temporariamente impossibilitados de cumprir sua função de cuidado e proteção, até que seja viabilizado o retorno ao convívio com a família de origem ou na sua impossibilidade, encaminhamento para família substituta.**

O serviço de acolhimento tem aspecto semelhante ao de uma residência, oferecendo ambiente acolhedor e ótimas condições de atendimento. Para isso, conta com uma infraestrutura adequada e equipe profissional e técnica competente no desenvolvimento de suas atividades. A casa possui quatro quartos, sala de estar, ambiente para estudos, dois banheiros, cozinha, área de serviço e área externa com varanda, quintal, jardim, e piscina.

A equipe profissional é formada por uma coordenadora (Vera Lucia), três educadoras (Eunice, Maria de Fátima e Fernanda), uma cozinheira (Rosalina). A equipe técnica conta com uma assistente social (Deilliane), uma psicóloga (Lilian), além de uma estagiária em Educação Física (Fernanda Barreto) que é responsável pelas atividades físicas e complementares com as crianças.

Todos os esforços são empreendidos para garantir que as crianças e adolescentes sejam acompanhados e atendidos em suas diferentes demandas.

Desde sua abertura, acolheu aproximadamente dez crianças e adolescentes, e atualmente abriga sete crianças que cumprem

uma rotina diária de atividades, onde estão incluídas oficinas de capacitação (manicure, bordado, fuxico), participação nos projetos da Secretaria de Ação Social (Pró-Jovem) além de frequência no sistema regular de ensino.

Como o acolhimento não deve significar privação do direito à convivência comunitária, no dia 19 de junho, comemorou-se o aniversário de duas adolescentes com a participação da comunidade. O evento contou com a presença da família e amigos das adolescentes, com toda equipe do abrigo e da Secretaria de Ação Social, com a primeira dama, Magda Zanon, com o vereador Fabrício Baião, com o assessor jurídico de gabinete, Fabiano Rocha, além da comunidade vizinha.

Desde já, a equipe do abrigo manifesta seus sinceros agradecimentos, em especial a Beth, Bonny Taylor, Fátima, cabeleireiras que maquiaram e produziram as aniversariantes; Nilmar, Ana Lúcia e Fernanda Barreto, que contribuíram com os doces e tortas; Fabrício Baião e Janaina, que arcaram com toda ornamentação da festa, além da loja Festa e Cia que disponibilizou todo material descartável.

## AÇOUGUE

**AÇOUGUE** **O Prazer de Servir Bem**  
 Marcelo / Amália  
 Tel.: (24) **2271-1314**  
 Rua Capitão Estevão Aguiar, 26  
 Centro / Sapucaia - RJ

**AÇOUGUE SANTO ANTONIO**  
 Rua Raphael Langoni, 128  
 Centro - Sapucaia / RJ  
 Tel: (24) 2271-1536

## ALUGUEL DE ROUPAS

*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

## ARTESANATO

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

## CHURRASCARIA

**MEGA GRILL**  
 Rod. Br 116 c/393  
 Trevo Teresópolis - Jamaparã/RJ  
 Tel: (32) 3462-9476

## CONSULTÓRIO DENTÁRIO

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

Especialista em tratamento de canais

Tel.: (24) **22711768**

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

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

## COMUNICAÇÃO

**VIANNA COMUNICAÇÃO**  
 ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO  
 CERIMONIAL E LOGO TIPO  
 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS SOCIAIS E EMPRESARIAIS  
 (22) 2240-1032 / (22) 2401-6172  
 vianna@vianna.com.br

## CONSULTORIA CONTÁBIL

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

## DISK ÁGUA

**DISK ÁGUA Irmãos Wermelinger**  
 Água potável na lata  
 A Arte da Qualidade  
 (24) 2271-1745

## DROGARIA

**Drogalém**  
 (32) **3466-2800**  
 Cuidando da sua Saúde

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

## ELETRÔNICA

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

## ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

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

## FARMÁCIA

**Farmácia São José**  
**A SUA FARMÁCIA**

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

Rua Maurício de Abreu, 176  
 Centro - Sapucaia - RJ

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

## HOTEL

**KIPÃO Lanches**  
**KI-SONO HOTEL**

Suítes com  
 Ar, TV, Garagem, Café da Manhã

Tel.: (24) **22711925**

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

## HOTEL E RESTAURANTE

**HOTEL E RESTAURANTE DA NANCY**  
 Rod. Br 393, Km 136  
 São João - Sapucaia/RJ - 25880-000  
 Tels: (24) 2271-1737

## INFORMÁTICA

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

**S&B informática**

**VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES**

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

## LABORATÓRIO

**Laboratório de análises clínicas HEMOLAB**  
 TELEFAX: (32) 3462-4614  
 Exames com maior qualidade

## LOCADORA

**LOCADORA CENTRAL DE SAPUCAIA**  
 Rua Maurício de Abreu, 202  
 Centro - Sapucaia / RJ  
 Tel: (24) 2271-1326

## MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO

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

## MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

**TUDO PARA CONSTRUÇÃO**  
 Só na

**ESP - Materiais de Construção Ltda.**

Tel.: (24) **2271-1403**  
**2271-1883**

Da fundação ao acabamento nós cuidamos da sua obra.

Rua Rafael Langoni, 645  
 Sapucaia - Centro - Rod. 393

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

Tel.: **(24) 22711810**

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

## MERCADO

Mercado

**Bom Preço**

O mercado que faz a arte 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

**MERCADO**  
OPÇÃO DA BOA VIDA  
*a melhor opção*

Tel.: (24) **22711176**  
Rua Oswaldo Melgaço, 2 - São João  
Sapucaia/RJ

**MODA ÍNTIMA**

**Sabrina**  
MODAS  
*Moda Íntima*

**OFICINA MECÂNICA MOTOS**

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

**PADARIA**

**PADARIA**

**SAPUCAIENSE**  
SERVINDO QUALIDADE COM MAIS SABOR

Tel.: (24) **2271-1096**  
RUA MAURÍCIO DE ABREU, 77 SAPUCAIA - RJ

**PADARIA PRO-PÃO**  
Rua Paulino Fernandes  
Anta - Sapucaia/RJ  
Tel: (24) 2272-1224

**POSTO DE GASOLINA**

**POSTO FLOR DA MANGA**  
Rod. BR 393 Km 110, s/nº  
Sapucaia/RJ  
Tel: (24) 2271-2533  
E-mail: fiordamanga@ibest.com.br

**RECARGA DE CARTUCHO**

**ECONOMIZE!**

Recarregue cartuchos e toners com o que há de mais moderno no mercado.

Tel.: (24) **2271-1992**  
Cel.: (24) **9292-0636 - 8136-2083**

**REFRESCOS E DOCES**

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

**RESTAURANTE**

**ITAKILO**  
RESTAURANTE

*O prazer de comer bem*

Tel.: (24) **22711636**  
R. Maurício de Abreu, 207  
Centro - Sapucaia/RJ

**ROUPAS E ACESSÓRIOS**

**SINAL VERDE**

**TRÂNSITO LIVRE PARA SUAS COMPRAS**

Tel.: (24) **2271-1590**  
Rua Maurício de Abreu, 205 Sapucaia/RJ

**SONORIZAÇÃO**

**ARNALDO**  
SONORIZAÇÃO

Cel.: (24) **81828782**  
**88389217**

**GAGO DISK SHOW**  
O som de Sapucaia

Cel.: (24) **81228769**  
Som para todo tipo de evento

**SAPUS**  
SOM E EVENTOS

TEL.: (24) 2271-2002  
9275-0092  
O SOM QUE FAZ A SUA FESTA

**SUPERMERCADO**

**Supermercado J3G**

**J3G**  
SEMPRE PERTO DE VOCÊ!  
Entrega em Domicílio

Tel.: (24) **2271-1038**  
Centro - Sapucaia/RJ

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

**Supermercado JÓIA**  
O barateiro

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

**Super Mercado**

AIS  
POR ENOS

Tel.: (32) **3462-6633**  
**3462-6661**  
**3462-6659**  
Telefax: (32) **3462-1628**

Rua Barão de São Geraldo, 32 São José - Além Parailha - MG  
E-mail: maispormenos@uol.com.br - maispormenosap@hotmail.com

**22711051 SUPERMERCADO**

**PANCOTÃO**

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

**TAXI**

**TÁXI**

Luciano Gabri  
PRAÇA DO FÓRUM  
**AR CONDICIONADO**  
VIAJE COM CONFORTO E QUALIDADE

TEL.: (24) 9267-1188  
(24) 8115-8134  
PORTO: (24) 2271-2163  
TEL: (24) 2271-2430

**ZÉ RAMBO**

8141-8199 Res.: 2271-1867

**TÁXI**  
Praça do Fórum

Cel.: 8842-8968 9200-5073

**TRANSPORTE ALUGUEL**

**COOPTAE**  
Transporte Alternativo e Escolar de Passageiros  
**VAN**

**Luiz Carlos**  
(24) **2271-3362 8119-5311**

**VEÍCULOS SERVIÇO GERAL**

**CVC VEÍCULOS**  
R. Paulino Fernandes, 272  
Jamapará - Sapucaia/RJ  
Tel.: (32) 3462-6008 | 3466-6300  
Cel.: (32) 9976-1616 | 8808-0052

ANUNCIE



# Encontro de uma vocação

**A ciência já comprovou que ser solidário faz bem à saúde de quem pratica esse ato de amor ao próximo, provocando uma sensação de prazer e bem-estar. Portanto, dê as mãos à solidariedade!**

## Revista Mult Mix

**A** equipe da Revista, durante uma visita a bela cidade de Paraíba do Sul, conheceu Denise Leite Soares. Nascida em dezembro de 1957, se formou no magistério, mas não lecionou. Trabalhou como balconista em lojas, no almoxarifado do antigo Sola. Foi secretária da empresária Janice Stelmann. “Hoje tudo que sei, aprendi com ela e o seu esposo Francisco Leônico”, diz Denise.

Em 2001, começou a trabalhar em um asilo. Trabalhava no período da noite, começando às 18h e saindo às 7h do dia seguinte. “Nunca tinha trabalhado com idoso, fui pegando experiência e vi que era ali, naquele lugar, o que Deus tinha reservado pra mim. Foi onde descobri minha verdadeira vocação”, diz Denise.

Em 2002 aceitou um novo desafio, ser diretora da Casa de amparo ao idoso “Lírio dos Vales”, sem saber ao certo o que viria pela frente. Com muito custo, conseguiu comprar um veículo pequeno e simples para transportar os idosos até o hospital.

A Casa de Amparo não recebe ajuda financeira de nenhum governo. Abrigando dezoito idosos, sendo cinco

acamados, paga um aluguel no valor de R\$ 1.350,00, sem contar as despesas com luz, água, plano funerário, alimentação e outras. A instituição é isenta de impostos, mas o sonho de Denise é ter um local próprio, saindo do aluguel. Denise também necessita de colchões, camas, lençóis, materiais de limpeza, de higiene, leite, carnes, uma máquina de lavar industrial, pois máquinas comuns não aguentam.

Não se nasce solidário, torna-se. Por não ser uma característica inata do ser humano, segundo psicólogos, a solidariedade é aprendida com o tempo, durante o nosso crescimento e desenvolvimento social e emocional. Ela é cultivada por cada um, de acordo com a história de vida, principalmente no ambiente familiar - onde aprendemos mais intensamente o que é ser e como ser solidário.

**Casa de Amparo ao Idoso Lírio dos Vales**  
Rua Alberto da Motta Vizeu , 10  
Liberdade - Paraíba do Sul - RJ  
Tel: (24) 2263-8158



Denise Leite Soares

# 4ª TRILHA DA MANGA

## 1º de agosto 2010

### SAPUCAIA / RJ



4º ENCONTRO  
DE ESPORTES  
RADICAIS DE  
2010



**Sorteio**  
de uma CRF 230 - 0km  
e vários brindes



Informações:  
(24) 9266-0049 - Fabrício Baião

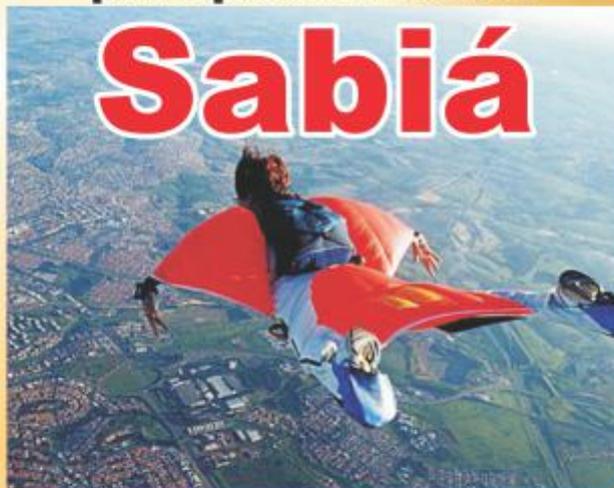


**Trilha da Manga**  
SAPUCAIA/RJ



Show de  
paraquedismo com

# Sabiá



largada 09:30h da manhã

Parque de Exposição - Beira Rio  
R\$ 30,00 Inscrição, café da manhã,  
camisa e almoço



ORGANIZAÇÃO:  
**FABRÍCIO  
BAIÃO**

## ABERTURA CAMPEONATO

# ARENA Veloterra

Arena Veloterra em Sapucaia - RJ, nos dias 31 de Julho ( treinos apartir das 13 hs ) e  
01 de aGOSTO ( apartir das 10 horas) Informações: Filipe (21) 7717-1361

Flops Moto's  
Pneus e Acessórios para Motociclistas e Off-Road  
(24) 2223-2134

IMAJ  
SOLUÇÃO EM ENGANHO

T  
TUBOS DE 200 ml

BRAMIL  
SOLUÇÃO EM ENGANHO

BIGU  
uma solução completa

CVC  
VEICULOS

SINAL VERDE

COMA Bem  
SELF SERVICE

POSTO  
LAMPÃO

REVISTA  
MULT MIX

S&B  
informática

MERCADO  
NOVA OPÇÃO  
O MERCADO  
DO DEZINHO

DD-D  
Sua vida

KIPÃO  
Lanches  
KI-SONO  
HOTEL

MIRANDA  
Móveis, Têxteis,  
Curtinas, Decoração para  
casas e escritórios  
22711399

DIOVANE  
Verduras  
e Frutas

Hot Jeans

ERI POSTO FLOR DA MANGA  
Tel.: (24) 2271-2533

Supermercado  
J36  
Tudo que você precisa para o dia a dia

Auto Shopp  
Casadio Ltda.

Folha Popular

ECONOMIZE  
Tudo que você precisa para o dia a dia

Disk - Agua  
Início Wenneiger  
GELÓ  
CARVÃO  
(24) 2271-1745



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

exclusive



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

Veja o ensaio  
sensual  
de Eleandre no

