



## EDITORIAL

Sabia que se você sofre com o mau humor diário, isso pode ser considerado como uma doença?

Mas não se assuste, porque tem tratamento.

Mudando de assunto, o caderno De Bem com a Vida, foi pesquisar uma deliciosa receita: Aprenda a fazer "PRETZEL", é aquele mesmo que você sempre come no shopping, só que agora você pode fazer em casa!

Nota da Previcel: As contribuições vertidas pelo participante para o Plano Básico são atualizadas pelo INPC-IBGE, acrescido de juros equivalentes a 6% ao ano. A rentabilidade acumulada no ano de 2007 ficou em 11,46%, bem acima da poupança.

Na curiosidade do mês, saiba quem foi, Joaquim José da Silva Xavier, e qual a importância dele na história do Brasil.

E aguarde, pois todos os meses temos novidades em nosso jornal.

Novidade!!!

Se você acessa nosso jornal mensalmente e tem alguma matéria interessante, participe e nos envie por e-mail para:

[thabatalise@celepar.pr.gov.br](mailto:thabatalise@celepar.pr.gov.br)

Gourmet  
Página 03

Notícias da Previcel  
Página 06

Funcel Esportes  
Página 08

Biblioteca  
Página 09

Aniversariantes  
Página 11



EXPEDIENTE: Publicação mensal da CELEPAR e FUNCEL editada pela equipe de design gráfico da Celepar. Conselho Editorial: Ana Paula de B. Camatta(5305), Newton Issao Hiromori (5060), Thabata Lise Serpa Martinho(5052), Elaine M. Schwarzbach(5401), Isis Biscaia (5107), Lilian M. Bientenez(5307), Liliana Tosato(5030)

# ÍNDICE

## Capa

- Editorial

### Tricotando Índice

Página 2

### De Bem Com A Vida

Páginas 3 à 6

- Gourmet/Aprenda a fazer PRETZEL

- Mau humor crônico
- Corra pela saúde

- Previcel Informa: Fundos DI e Renda fixa

### Funcel Informa

Página 7 e 8

- Tiradentes
- Coordenação De Esportes/Nutrição e atividade física

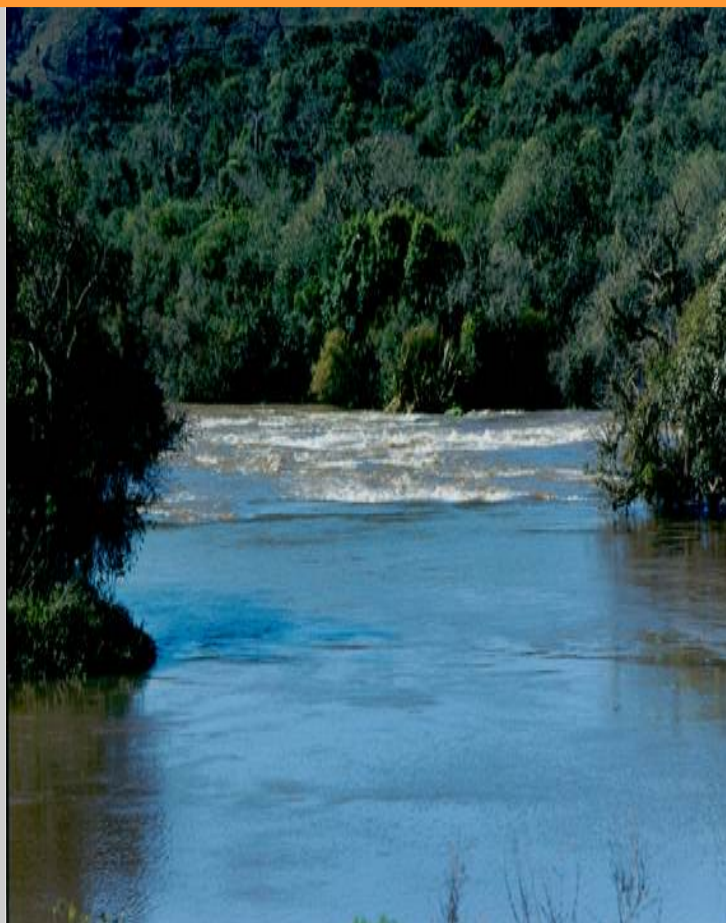
### Fique Por Dentro

Páginas 9 e 10

- Biblioteca
- Aniversariantes Do Mês

Dúvidas ou Sugestões

[noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br](mailto:noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br)



A liberdade de fracassar é vital se você quer ser bem sucedido.

As pessoas mais bem sucedidas fracassam repetidamente, e uma medida de sua força é o fato de o fracasso impulsioná-las a uma nova tentativa de sucesso. A liberdade de fracassar é vital se você quer ser bem sucedido. As pessoas mais bem sucedidas fracassam repetidamente, e uma medida de sua força é o fato de o fracasso impulsioná-las a uma nova tentativa de sucesso.

## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### PRETZEL

#### MODO DE PREPARO:

1. Peneire a farinha em uma tigela e reserve.
2. No liquidificador, bata a água, o leite, o fermento, o sal, o açúcar, o ovo e a margarina.
3. Faça uma cavidade na farinha e despeje o líquido no centro, mexendo com uma colher.
4. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove.
5. Se preciso, junte mais farinha até a massa não grudar nas mãos.
6. Cubra a massa e deixe descansar por 45 minutos.
7. Derreta a manteiga em fogo brando e reserve.
8. Divida a massa em porções iguais e modele os cordões compridos.
9. Disponha em assadeiras untadas.
10. Leve ao forno alto, pré - aquecido, por 25 minutos ou até dourar.
11. Retire do forno, passe na manteiga e polvilhe com o açúcar e a canela misturados.

#### INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

Obs.: fazer os cordões fininhos, porque a massa cresce bastante na hora de assar.

É possível fazer outras coberturas: doce de leite, queijo parmesão ralado, coco etc.



#### INGREDIENTES:

##### Massa:

- \* 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- \* 1/2 xícara (chá) de água morna
- \* 1/2 xícara (chá) de leite morno
- \* 20 g de fermento biológico seco
- \* 1 pitada de sal
- \* 3 colheres (sopa) de açúcar
- \* 1 ovo
- \* 1/2 xícara (chá) de margarina sem sal
- \* Farinha para trabalhar a massa e enrola-la
- \* Margarina para untar a forma

##### Cobertura:

- \* 200 g de manteiga sem sal derretida
- \* 1 xícara (chá) de açúcar
- \* 3 colheres (chá) de canela em pó



# MAU HUMOR CRÔNICO PODE SER DOENÇA E EXIGIR TRATAMENTO

Mau humor pode ser doença e grave! Um transtorno mental que se manifesta por meio de uma rabugice que parece eterna.

Distímia é o nome dessa doença, que deve ser caracterizada por um profissional da área de Psiquiatria.

Reconhecida pela medicina nos anos 80, é uma forma crônica de depressão, com sintomas mais leves.

"Enquanto a pessoa com depressão grave fica paralisada, quem tem distímia continua tocando a vida, mas está sempre reclamando.

O distímico só enxerga o lado negativo do mundo e não sente prazer em nada. A diferença entre ele e o resto dos mal-humorados é que os últimos reclamam de um problema, mas param diante da resolução. O distímico reclama até se ganha na loteria. "Não fica feliz, porque começa a pensar em coisas negativas, como ser alvo de assalto ou de seqüestro.

Para a maioria dos pacientes, o mau humor constante é um traço de sua personalidade.

Esse transtorno mental atinge, pelo menos, 180 milhões de pessoas no mundo, que, quando não tratadas, tendem a se isolar. A doença não deve ser subestimada, pois o portador corre um risco 30% maior de desenvolver quadros depressivos graves. Sem contar que também pode levar as pessoas ao consumo de álcool ou outras drogas, pois elas se iludem achando que assim acabam com a irritação.

Acredita-se que o mal do humor é herdado e, em geral, manifesta-se na adolescência, desencadeado por um acontecimento marcante. Porém, como essa fase da vida já é, de modo geral, conturbada, há dificuldade de identificar a doença.

Aliás, quem tem distímia costuma procurar ajuda só quando ela já evoluiu para um quadro depressivo grave. O desconhecimento prevalece nos primeiros anos. Essas pessoas aprendem a funcionar irritadas. Acham que, por ser um traço de personalidade, o problema é imutável. Um erro freqüente.

Para certificar-se de que a rabugice é mesmo patológica, os sintomas citados abaixo devem persistir por, no mínimo, dois anos.

Apetite: a pessoa alimenta-se pouco e sem prazer ou come com muita ansiedade.

Desinteresse: tudo é feito por obrigação, nada gera prazer. Em geral, a pessoa tem uma dificuldade muito grande para finalizar projetos.

Distúrbios do sono: a pessoa pode tanto dormir demais como ter insônia. Acorda à noite com freqüência e costuma madrugar.

Fadiga crônica: o cansaço é predominante e a realização das atividades leva mais tempo que o necessário devido também à insatisfação.

Irritabilidade: esse estado é constante e pode chegar à agressividade.

Isolamento: preferência pela solidão com o objetivo de não se irritar com os outros.

Pessimismo: é incapaz de enxergar o lado positivo da forma de ser dos outros ou das situações, o que leva a pessoa a manter-se cabisbaixa, com ar deprimido.

Tristeza: o sentimento de infelicidade domina quase todo o tempo do sujeito.

E, se o mau humor patológico tem remédio, o mau humor "natural" também. Vários fatores interferem no humor.

Atitudes que ajudam a melhorar o humor naturalmente:

- Atividade física provoca liberação de betaendorfina, neurotransmissor que participa da regulação do humor e causa bem-estar.

- Ioga e sessões de massagem estimulam a circulação sanguínea, aumentam o fluxo de oxigênio e promovem sensação de bem-estar.

- A música relaxante faz com que a pessoa produza substâncias que colaboram na neutralização dos efeitos danosos do cortisol, hormônio que predomina em momentos de tensão e mau humor.

- Os carboidratos estimulam a produção de serotonina, neurotransmissor envolvido no controle das emoções. Como são, em geral, calóricos, o ideal é consumi-los com moderação.

- Fique longe de pessoas muito mal-humoradas. Pesquisas indicam que o mau humor é contagioso. Se a pessoa for próxima, recomende auxílio médico.

- Se a pessoa querida está mal-humorada, elogios sinceros, beijos e abraços vão fazer bem.

O mau humor patológico não precisa ser eterno. Poucos sabem que a distímia pode ser tratada com a ajuda de medicamentos antidepressivos associados à psicoterapias.



## CORRA PELA SAÚDE

Ao submeter um grupo de pessoas heterogêneas a um programa de corrida de doze semanas, cientistas japoneses descobriram que todas tiveram altas pontuações nos testes de agilidade. Alguns dos motivos para que isso ocorra é que o cérebro tem uma maior oxigenação com a melhora da circulação e da respiração, derivada do ato de correr. O exercício é também capaz de promover melhora no controle nervoso, aumentando a coordenação e mantendo uma melhor agilidade mental. Quem faz atividade física absorve melhor a glicose, possuindo mais tolerância e correndo menos risco de se tornar diabético. Analisando grupos diferentes de “corredores” com idades variadas, percebe-se uma clara correlação entre baixa pressão sanguínea e a melhora nos tempos do treinamento.

A atividade física também é importante no controle do peso e do metabolismo, o que interfere positivamente na pressão arterial. Corredores de distâncias mais longas possuem níveis elevados de HDL (colesterol “bom”), encarregado de transportar os ácidos graxos no sangue e de evitar seu depósito nas artérias.

Depois de uma dura jornada de trabalho, muita gente pensa que está cansada para praticar alguma atividade física, mas quando vai dormir percebe que não consegue pegar no sono. Com efeito, as atividades físicas, de um modo geral, melhoram a qualidade do sono, principalmente aquelas feitas até no máximo três horas antes de deitar.

A testosterona nos homens aumenta consideravelmente seu nível após 30 minutos de corrida e permanece assim durante uma hora aproximadamente. No caso das mulheres ocorre algo parecido. Estudos revelam que exercício vigoroso faz subir os hormônios relacionados com o desejo da mulher, além de aumentar a sensação de auto confiança. Sem contar os benefícios no combate à obesidade e ao sedentarismo. Já que você entendeu o quanto uma corrida pode fazer bem, pratique, assim tará dando um grande passo para melhorar sua saúde e sua qualidade de vida. Mas atenção: iniciantes devem respeitar seu nível atual de condicionamento, adaptando as sugestões de cargas de treinos aos seus próprios limites físicos. Programas de caminhadas são mais indicados a esses praticantes e, com o tempo na evolução da sua aptidão física, poderão ser adicionadas treinos de corrida ao seu programa de exercícios. Desse modo, irão também aumentar os benefícios para a saúde e bem-estar geral.

Para quem mora perto do trabalho, uma boa ação é voltar correndo para casa. Faça com que a corrida se torne uma rotina na sua vida. Deixe uma mochila no carro com seu tênis e sua roupa preparados, assim quando sobra um tempo no seu dia, pode correr a uma academia ou a um parque e iniciar sua pratica esportiva, pela sua saúde.

## FUNDOS DI E RENDA FIXA DE VAREJO PERDEM PARA A POUPANÇA!

*NOTA PREVICEL: As contribuições vertidas pelo participante para o Plano Básico são atualizadas pelo INPC-IBGE, acrescido de juros equivalentes a 6% ao ano. A rentabilidade acumulada no ano de 2007 ficou em 11,46%, bem acima da poupança.*

Que os fundos DI e renda fixa oferecidos para o varejo perdem para a caderneta de poupança depois do desconto do imposto de renda, já se sabia. A novidade é que mesmo fundos que exigem aplicações maiores, de R\$ 10 mil, R\$ 30 mil, também estão rendendo menos que a aplicação mais conservadora do mercado. Trata-se de um alerta importante para o investidor que, assustado com o comportamento oscilante da bolsa e dos multimercados, procura agora a proteção nessas carteiras -até dia 7 de fevereiro, os DIs captaram R\$ 8,251 bilhões no ano.

Um levantamento feito pelo Valor com base nos dados do site Fortuna mostra que, entre 30 fundos oferecidos nas agências, apenas 10 ganharam dos 7,70% pagos pela poupança no ano passado. Isso considerando que a aplicação no fundo tenha mais de dois anos e a alíquota de imposto seja a mais baixa, de 15%. Se considerarmos a alíquota mais alta, de 22,5%, para aplicações até seis meses, nenhum dos 30 fundos ultrapassa a poupança.

O resultado mostra o efeito das taxas de administração cobradas pelos bancos nas carteiras mais populares, com valor de aplicação entre R\$ 500 e R\$ 1 mil. Há fundos que cobram 5% ao ano, o equivalente a 44,44% da taxa básica de juros, de 11,25%. Isso significa que, do ganho obtido com a aplicação do dinheiro do cliente no mercado, quase metade fica com o banco. E há diversos fundos com taxas de 3,5% a 4% ao ano, o que equivale a um terço da taxa de juros. O Valor procurou todos os bancos citados - Banco do Brasil, Bradesco, Itaú, ABN Amro Real, Santander, Caixa Econômica Federal, Unibanco - e a Associação Nacional dos Bancos de Investimento (Anbid), mas apenas a Caixa, justamente a que tem as taxas mais baixas, se dispôs a comentar o desempenho.

No caso dos fundos de renda fixa, vale a ressalva que essas carteiras foram prejudicadas também pela alta dos juros no mercado futuro no segundo semestre de 2007 - algumas chegaram a registrar perdas nas cotas. Mas com certeza as taxas de administração também ajudaram a derrubar os ganhos.

O impacto das taxas de administração aumentou com a queda dos juros. E a caderneta de poupança tem a vantagem de não pagar imposto de renda e ter um ganho real de 0,5% ao mês, ou 6,17% ao ano acima da Taxa Referencial (TR). Com a decisão do governo de evitar que a TR fique negativa - o que teria ocorrido já em dois dias deste mês -, esse ganho seguirá intacto.

Os renda fixa são muito similares aos DIs e seu desempenho depende fundamentalmente da taxa de administração, que é elevada para o varejo, afirma o

professor William Eid Junior, coordenador do Centro de Estudos em Finanças da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo. Segundo Eid, para empatar com a caderneta neste ano - imaginando-se um rendimento de 7,5% -, um fundo sujeito ao imposto de renda de 22,5% até seis meses teria de cobrar no máximo 1,5% de taxa de administração. Para a alíquota mais baixa, de 15%, a taxa de administração máxima seria de 2,25%. "E isso tendo de esperar dois anos para resgatar o dinheiro", afirma Eid.

O economista observa que, apesar de a taxa de administração ser crucial, o investidor de varejo não olha para esse custo. "Não é falta de opção, é falta de informação e atenção, e não é só problema de pequenos aplicadores", diz. "Tenho um amigo com R\$ 3 milhões em um fundo de um grande banco e ele não sabe quanto paga pela administração." Para Eid, esses fundos mais caros sobrevivem "porque o gerente da agência vende bem" e porque o investidor não tem o hábito de comparar aplicações. Essa clientela cativa permite aos bancos manter as taxas.

Tanto as taxas de administração quanto o imposto de renda dos fundos são altos para as atuais condições do mercado, o que faz com que a caderneta, isenta, leve vantagem, explica Marcelo D'Agosto, diretor do site Fortuna. A diferença entre o ganho da poupança e o CDI também caiu muito no último ano, o que reduziu a competitividade dos fundos. "De 1998 a 2006, o CDI ficou em média 6 pontos percentuais acima do retorno da caderneta, mas essa diferença caiu para 4 pontos no ano passado", afirma D'Agosto. Os bancos, lembra ele, argumentam que não podem reduzir taxa porque o custo de atender muita gente é elevado, porque oferecem várias comodidades para o investidor, e o governo diz que precisa do imposto. Nesse impasse, uma alternativa seria reduzir o ganho da poupança - o que não parece estar nos planos do governo por enquanto pelo desgaste político.

D'Agosto lembra que a taxa de administração média do mercado está caindo nos últimos anos, mas que isso reflete mais a entrada de novos fundos destinados à alta renda do que reduções de taxas no varejo - alguns bancos chegaram a aumentar o custo nos últimos anos para carteiras de menor valor, caso do BB. "Os fundos estão se elitizando, essa pode ser a opção dos bancos", diz D'Agosto, que lembra que há também pouca transparência nos custos das carteiras. "Talvez com mais transparência, poderia-se discutir formas de reduzir esses custos, como diminuir a periodicidade de envio de extratos para fundos de menor risco".

O fundo Caixa Prefixado Renda Fixa sofreu no ano passado por conta da alta dos juros, como os demais fundos da categoria, explica o gerente nacional de fundos de renda fixa da Caixa, Marcelo de Jesus. "Mas os outros dois, DI e Prêmio, superam a poupança se considerada a alíquota mais baixa, para dois anos", diz ele, observando que esses fundos são de longo prazo e indicados para quem quer esperar esse prazo. Segundo Jesus, a situação para os fundos DI em relação à caderneta pode melhorar este ano, uma vez que os juros pararam de cair e alguns falam até em alta das taxas por conta da inflação mais alta.

Vítimas do custo, Por Angelo Pavini, de São Paulo - Valor Econômico, 12/02/2008

## CURIOSIDADES: TIRADENTES

Joaquim José da Silva Xavier, o Tiradentes, (Fazenda do Pombal[1], batizado em 12 de novembro de 1746 — Rio de Janeiro, 21 de abril de 1792) foi um dentista, tropeiro, minerador, comerciante, militar e ativista político brasileiro. É reconhecido como mártir da Inconfidência Mineira e herói nacional no Brasil.

Nascido num sítio no distrito de Pombal, próxima ao arraial de Santa Rita do Rio Abaixo, à época território disputado entre as vilas de São João del-Rei e São José do Rio das Mortes, nas Minas Gerais, da Silva Xavier era filho do português Domingos da Silva Santos, proprietário rural, e da brasileira Maria Antônia da Encarnação Xavier, tendo sido o quarto dos sete irmãos. Em 1755, após o falecimento da mãe, segue junto a seu pai e irmãos para a sede da Vila de São José; dois anos depois, já com onze anos, morre seu pai. Com a morte prematura dos pais, logo sua família perde as propriedades por dívidas. Não fez estudos regulares e ficou sob a tutela de um padrinho, que era cirurgião. Trabalhou como mascate e minerador, tornou-se sócio de uma botica de assistência à pobreza na ponte do Rosário, em Vila Rica, e se dedicou também às práticas farmacêuticas e ao exercício da profissão de dentista, o que lhe valeu a alcunha Tiradentes, um tanto depreciativa. Não teve êxito em suas experiências no comércio.

Com os conhecimentos que adquirira no trabalho de mineração, tornou-se técnico em reconhecimento de terrenos e na exploração dos seus recursos. Começou a trabalhar para o governo no reconhecimento e levantamento do sertão brasileiro. Em 1780, alistou-se na tropa da capitania de Minas Gerais; em 1781, foi nomeado comandante do destacamento dos Dragões da patrulha do Caminho Novo, estrada que servia como rota de escoamento da produção mineradora da província ao Rio de Janeiro. Foi a partir desse período que Tiradentes começou a se aproximar de grupos que criticavam a exploração do Brasil pela metrópole, o que ficava evidente quando se confrontava o volume de riquezas tomadas pelos portugueses e a pobreza em que o povo permanecia. Insatisfeito por não conseguir promoção na carreira militar, tendo alcançando apenas o posto de alferes, o posto inicial do oficialato à época, e por ter perdido a função de comandante da patrulha do Caminho Novo, pediu licença da cavalaria em 1787.



Morou por volta de um ano na cidade carioca, período em que idealizou projetos de vulto, como a canalização dos rios Andaraí e Maracanã para a melhoria do abastecimento de água do Rio de Janeiro; porém, não obteve não conseguiu aprovação para a execução das obras. Esse desprezo fez com que aumentasse seu desejo de liberdade para a colônia. De volta a Minas Gerais, começou a pregar em Vila Rica e arredores, a favor da independência das Minas Gerais. Organizou um movimento aliado a integrantes do clero e da elite mineira, como Cláudio Manuel da Costa, antigo secretário de governo, Tomás Antônio Gonzaga, ex-ouvidor da comarca, e Inácio José de Alvarenga Peixoto, minerador. O movimento ganhou reforço ideológico com a independência das colônias estadunidenses e a formação dos Estados Unidos da América. Ressalta-se que à época, oito de cada dez alunos brasileiros em Coimbra eram mineiros, o que permitiu à elite regional acesso aos ideais liberais que circulavam na Europa.

## NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividade física traz muitos benefícios à saúde, entre eles, aumento do gasto energético, maior coordenação motora, melhora da capacidade cardiorespiratória, diminuição do estresse e redução do risco de doenças (hipertensão, obesidade, diabetes). Entretanto, para uma vida saudável, é necessário aliar o exercício físico a uma dieta balanceada, contendo alimentos de todos os grupos e nas quantidades adequadas.

A alimentação desempenha um papel importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como, por exemplo, perda de peso ou ganho de massa muscular.

O texto, a seguir, explica qual a função de cada nutriente no desempenho físico, como deve ser a distribuição dos nutrientes na dieta, quando consumir cada um deles e aborda também um tema polêmico quando o assunto é atividade física - a suplementação.

### Carboidratos

A dieta de um praticante de atividade física, assim como a de um sedentário, deve ser composta, em sua maioria, por alimentos fonte de carboidratos (arroz, batata, macarrão, pão) devendo compor até 65% do total de calorias fornecidas pela alimentação.

Os carboidratos servem de matéria-prima para a produção de glicogênio muscular que é a primeira e a principal fonte de energia utilizada durante o exercício. Pelo fato dos estoques musculares e hepáticos serem limitados, a reposição de carboidratos deve ser feita de forma constante. Antes do exercício, deve-se ofertar uma refeição (3 horas antes) ou um pequeno (antes) contendo alimentos ricos em carboidratos, respeitando a duração do treino.

Logo após o término da atividade, o carboidrato também deve ser ingerido para que os estoques de glicogênio sejam rapidamente repostos, beneficiando a recuperação que passa a ser mais acelerada e que prepara o músculo para atividades subsequentes.

### Proteínas

A ingestão de proteínas deve manter a proporção máxima recomendada para os indivíduos saudáveis que é de 15% em relação ao valor calórico total da alimentação diária.

Os alimentos protéicos (carnes, ovo, leite, iogurtes, queijos) não devem ser consumidos muito próximos ao início da atividade por terem uma digestão mais demorada e, com isso, provocarem desconforto estomacal durante o exercício. Logo após a atividade, também não é um bom momento, devido à prioridade do organismo em sintetizar glicogênio para repor os estoques de carboidratos gastos no esforço. Portanto, os alimentos protéicos devem ser consumidos distantes dos horários de treino e de forma fracionada, ou seja, em várias refeições para que haja melhor aproveitamento dos aminoácidos pelo tecido muscular.

Em relação à suplementação de proteínas, é bom reforçar que dificilmente não atingimos a sua recomendação diária através dos alimentos. Entretanto, existe um certo mito de que quanto maior a ingestão protéica, maior é hipertrofia muscular. O que em geral se observa, principalmente entre os praticantes de musculação, é um consumo muito além do necessário, sem a orientação de um profissional especializado. Dados encontrados na literatura, ainda são controversos quanto à suplementação. A creatina, por exemplo, que é sintetizada no organismo a partir de três aminoácidos (glicina, arginina e metionina), foi relatada em estudos como responsável por aumentar a massa muscular e o desempenho nos exercícios de musculação, contudo essa relação não está bem esclarecida. Dúvidas aparecem também no que diz respeito aos efeitos colaterais a longo prazo e em altas doses. O importante é saber que o maior estímulo para o ganho de massa muscular é o treinamento de força e o descanso suficiente entre as sessões.

### Lipídios

O consumo de lipídios não deve ultrapassar 20% do valor energético diário. A prática de atividade física com o objetivo de reduzir os depósitos de gordura corporal deve ser acompanhada de baixa ingestão de lipídios na dieta, para os resultados serem obtidos mais rapidamente. Da mesma forma que os alimentos protéicos, os alimentos ricos em gordura não devem ser consumidos próximos ao início dos treinos.

### Água e eletrólitos

A hidratação adequada é importante para o bom desempenho físico. A ingestão de água em todas as etapas do exercício é suficiente para repor a perda hídrica em atividades leve e moderada (caminhada, musculação, ginástica). Apenas no caso de atletas, em que o treinamento é intenso sendo maior o risco de desidratação, é indicado o uso de bebidas isotônicas para reposição rápida da água e dos eletrólitos (sódio, potássio, cloro) perdidos, além de glicose para manter a glicemia constante.

Aproveite a chegada da primavera e entre para o time dos praticantes de atividade física, comprovando - na prática - os seus benefícios. Não se esquecendo de aliar os exercícios à alimentação saudável.



## BIBLIOTECA DA FUNCEL

### Estatística De Utilização Da Biblioteca

Empréstimos: 1069 ; devoluções:1028 ;  
renovações:510 ; aquisições por compra: 23

#### LITERATURA INFANTU-JUVENIL

##### O livro dos livros perdidos (Stuart Kelly)

O autor revela trabalhos desaparecidos de autores famosos, aplaudidos e notáveis, desde os tempos mais remotos até finais do século XX. O livro dos livros perdidos conta fascinantes histórias reais por trás de livros que não foram publicados por terem sido destruídos, extraviados, interrompidos pela morte do autor ou simplesmente nunca começaram. O que realmente aconteceu com o segundo romance de Sylvia Plath? E qual seria o monstruoso segredo contido nas memórias de Lord Byron que levou seu editor a queimar o manuscrito? Essas são algumas das perguntas respondidas por Kelly nesta pesquisa.

##### Macho não ganha flor (Dalton Trevisan)

Reunião de contos inéditos, o autor monta, peça a peça, um mosaico de monstros morais. Ladrões, estupradores, sádicos e maníacos desfilam em palavras secas, fortes e certeiras. Dalton é o vampiro, mas é no coração do leitor que a estaca de suas idéias crava fundo. São estocadas curtas e rápidas, que trazem a angústia de seus protagonistas, suas esperanças e sonhos. Muitos deles desfeitos ou prestes a serem desmanchados diante de nossos olhos.

##### Meu nome não é Johnny (Guilherme Fiúza)

Biografia de João Guilherme Estrella, jovem bem-nascido da Zona Sul carioca que virou um megaforneador de drogas nos anos 90. Utilizando recursos ficcionais, Fiúza conta a saga de Estrella num compasso vertiginoso, em ritmo de thriller.

##### Precisamos falar sobre o Kevin (Linoel Shriver)

Eva Katchadourian na verdade nunca quis ser mãe - muito menos a mãe de um garoto que matou sete de seus colegas de escola, uma professora queridíssima, e um servente de uma escola dos subúrbios classe A de Nova York. Para falar de Kevin, 16 anos, autor desta chacina, preso em uma casa de correção de menores, a escritora Lionel Shriver arquitetou um thriller psicanalítico onde não se indaga quem matou. A trama se desenvolve por meio de cartas nas quais a mãe do assassino escreve ao pai ausente. Nelas, procura analisar os motivos da tragédia que destruiu sua vida e a de sua família. Dois anos depois do crime, ela visita o filho regularmente. Aterrorizada por suas lembranças, Eva faz um balanço de sua trajetória onde analisa casamento, carreira, família, maternidade e o papel do pai. Assim, constrói uma meditação sobre a maldade e discute um tabu: a ambivalência de certas mulheres diante da maternidade e sua influencia e responsabilidade na criação de um pequeno monstro.

Confidências, confusões e garotas (Gustavo Reiz)  
Trimmmmmmm!!!!!! Quando o sinal da escola tocou no último dia de aula antes das provas finais, Daniel, Thiago, Rodrigo, Fernanda e Mel renderam preces a Nossa Senhora da sexta-feira. Mas a alegria durou pouco. Antes que tivessem tempo de sair, a coordenadora Lúcia entrou furiosa na sala da turma 201, a mais agitada do segundo ano, e ela não trazia boas notícias. Os cinco precisavam de nota para passar, e o jeito era produzir um trabalho para a manhã do dia seguinte como recuperação paralela. O tema? "Adolescência: seus medos e descobertas". Passado o desespero inicial da (péssima) notícia - que implicaria, entre outras "torturas", abrir mão da festa no clube naquela noite -, a turma começa a botar mãos à massa.

##### A faca sutil (Philip Pullman)

Neste volume, Will tem apenas 12 anos e tudo começa quando, depois de matar um homem, ele parte para descobrir a verdade sobre o desaparecimento de seu pai. Num passe de mágica, atravessa o ar e penetra num mundo onde conhece uma estranha garota, Lyra, que, como ele, também tem uma missão a cumprir. Em Cittàgaze, onde os dois se encontram, as ruas são habitadas por espectros letais, devoradores de almas e outras criaturas aterradoras que disputam com todas as forças um poderoso talismã, capaz de cortar o nada e abrir brechas para outros universos: a faca sutil.

#### DVD

##### Os Flintstones (1ª temporada)

Fred Flintstone é um marco dos desenhos animados que encanta gerações desde 1960. Seja pelo explosivo e divertido temperamento de Fred, pelos risinhos de Wilma, pelas trapalhadas do vizinho Barney Rubble ou pelo carinho do "cachorro" Dino, os Flintstones seguem fazendo a alegria de quem os assiste, desde a idade da pedra.

##### Doações:

O livro negro do Cristianismo (Jacopo Fo, Sergio Tomat, Laura Malucelli)

A história da religião monoteísta mais difundida no mundo passou, nos últimos 2000 anos, por muitos desmandos e apresentou inúmeros atos de abuso de poder. Caça às bruxas e aos hereges, Inquisição, escravidão, colonialismo, apoio a ditaduras européias e sul-americanas, pedofilia...

## ANIVERSARIANTES DO MÊS



- 01-Marcos Ostrovski
- 02-Cristiano Visnieski Alcantara
- 02-Edson Chitz
- 02-Ernestina De Almeida Corrêa
- 02-Lázaro Rodrigues Junior
- 02-Marlene Sueli De Pauli Baptista
- 02-Sirley Sbeghen
- 02-Tânia Volkmann
- 03-Arno Rodrigo Muller
- 03-Cristina Angela Filipak Machado
- 03-Erivelto Luis Da Silva
- 04-Alci De Paula
- 04-Jose Eduardo Cunha Dos Santos
- 04-Marcelo Rossetti
- 04-Rosane Schunemann Ochmat
- 05-Gerson Luiz Krawutschke
- 05-Gisele Queiroz Morais
- 05-Gustavo Luis Barreto
- 05-Thiago Lemos Pagliuca
- 06-Antinea Alves R Dos Santos
- 06-Marcia Ribas Augusto
- 06-Tiago Yugo I wasa
- 08-Acyr Fagundes Goveia
- 08-Carlos Alberto Leonardo
- 08-José Roberto Guimarães
- 08-Liana Ruth Fiedler
- 08-Paulo Virgilio Rios Rodriguez
- 09-Flávio Endrigo Rosendo
- 09-Pedro Emanuel Costa Vaz
- 10-Alexandre Augusto Marcondes Pinheiro
- 10-Aline Medeiros Müller
- 10-Gisele Akemi I gami
- 10-Luiz Cezar De Lara
- 10-Potengi Pereira Falcão
- 11-I sis De Fátima Biscaia
- 12-Eduardo I wersen
- 12-Hemerson Luis Matoso
- 12-Pedro Luis Kantek G Navarro
- 12-Susi Akemi Kobiraki Takashima
- 14-David Amorim
- 14-Fabio Bettega
- 14-Roberto Mucke
- 14-Rosemari Pencai Gil Da Silva
- 15-Márcia Yurimi Ono Sens
- 15-Maria José Resmer
- 16-Bruno Zago
- 17-Lee Li Min
- 17-Rafael Junqueira De Andrade
- 18-Emil Cladson Paczkowski Morais
- 19-Célia De Fátima Trauer
- 19-Fabiano Da Silva Santos
- 19-Maria De Fátima Da Silva
- 19-Marli Bernadete Lago Dos Santos
- 20-Carlos Alberto Soweck
- 20-Fabio Serpa Sussi
- 20-Guilherme Eduardo Martins Mendes
- 20-José Luiz Petreche Júnior
- 21-Carlos Eduardo Lourenço Da Silva
- 21-Denis Fernando Romanzini
- 21-Gilseane Dittert Laio
- 22-Douglas José P. Azevedo
- 22-Jean Marcelo Da Costa Sales
- 22-Paulo Sergio Farias
- 22-Rinaldo Rodrigues De Araujo
- 23-Cristhiano Rovani
- 23-Daves Louis Souza Franca
- 23-George Luiz Hartmann C Gumiel
- 23-I tamar Soares
- 23-Leonardo Kolisnik De Matos
- 24-Daniel Dominoni De Araujo
- 24-Jetze Johannes Broer Moro Van Abbema
- 24-Lennon Freire Brazetti
- 24-Maria Helena Lakoski
- 24-Mario Sanchez Rodriguez Filho
- 25-Roza Angelina Brotto
- 26-Claudia Denise Schmid Weber
- 26-Keiti Takeuti Dos Santos
- 26-Vanessa Kawassaki
- 27-Akiko Márcia Aoki
- 27-Ernani Mellek
- 27-Marlon Da Cruz Volz
- 28-Alberto Mutsuo Watanabe
- 28-Daniel André Fehrmann
- 28-Marcia Cassol
- 28-Nílson Nemézio Abreu
- 28-Paulo Roberto Rosa
- 29-Jaison Pisa Rezine
- 29-Roger Santiago
- 30-Ademir Da Silva Ferreira
- 30-Cássia Ribeiro Sola Da Silva
- 30-Cleverson Budel
- 30-Daniel Cesar Welinsky
- 30-Eloirdo José Coradin
- 30-Geni Possa
- 30-Leonardo Ennes Santos

