

EDITORIAL

Notícias do Mês

GOURMET - CARNE AO MOLHO DE CERVEJA

DE BEM COM A VIDA - "BURNOUT", Todo mundo tem seu dia ruim de trabalho. Já quando o estado de insatisfação e fadiga é crônico e as tarefas que antes pareciam simples viram um fardo, é possível que o diagnóstico seja a síndrome do esgotamento profissional, ou "burnout".

Enquanto o estresse afeta 70% da população economicamente ativa do país, estima-se que 30% dessas pessoas sejam portadoras da síndrome...

"SEGURANÇA NO TRABALHO", Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade de trabalho do trabalhador.

FUNCEL INFORMA - "NOVO SÍTIO DA FUNCEL" O sítio da Funcel adquiriu um novo visual, dinâmico e mais funcional. Após várias reuniões entre a Funcel e a CDPM (antiga DIGOV), que visualizando as necessidades e várias sugestões de mudança...

FUNCEL ESPORTES-"TERCEIRA IDADE" Se você não fizer um esforço físico nem manter uma dieta alimentar balanceada, provavelmente não terá alguns benefícios e não desfrutará de uma boa qualidade de vida.

O envelhecimento fisiológico não acompanha necessariamente a idade cronológica, pois isto varia de pessoa para pessoa, levando em conta muitos fatores, mas principalmente o estilo de vida de cada um...

Gourmet
Página 03

De Bem com a Vida
Página 04

Funcel Esportes
Página 07

Biblioteca
Página 08

Aniversariantes
Página 10

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. Bientinez(5307), Liliana Tosato(5030)

ÍNDICE

Tricotando
Página 2

De Bem Com A Vida
Páginas 3 à 5

- Gourmet
Carne ao molho de cerveja.

- "BURNOUT":
A Síndrome do desânimo no trabalho
- Segurança no trabalho

Funcel Informa
Página 6 e 7

- Novo sítio da Funcel.
- Coordenação De Esportes
Atividade física para terceira idade.

Fique Por Dentro
Páginas 8 à 10

- Novidades da Biblioteca.
- Aniversariantes Do Mês De Agosto.

Dúvidas ou Sugestões

noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br



Para mim, sábio não é
aquele que proclama
palavras de
sabedoria, mas sim
aquele que demonstra
sabedoria em seus
atos.

(São Gregório)

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*

CARNE AO MOLHO DE CERVEJA



MODO DE PREPARO:

1. Limpe a carne e tempere com sal.
2. Numa panela aqueça o óleo com alecrim.
3. Coloque a carne e deixe dourar por igual.
4. Acrescente o alho, a cebola e o tomilho e deixe fritar por 3 minutos.
5. Junte a cerveja e deixe cozinhar por 20 minutos.
6. Se secar coloque água quente aos poucos para finalizar o cozimento.
7. Retire a carne e reserve em local aquecido.
8. Coe e reduza o molho em fogo alto, ao ponto desejado.
9. Corte em fatias , regue com o molho e sirva a seguir.

INGREDIENTES:

- * 800 g de fraldinha
- * 2 colheres de sopa de óleo
- * 1 ramo de alecrim
- * 4 dentes de alho
- * 1 cebola cortada
- * tomilho a gosto
- * 1 colher de sopa de extrato de tomate
- * 1 lata de cerveja
- * sal a gosto

"BURNOUT": A SÍNDROME DO DESÂNIMO NO TRABALHO

Todo mundo tem seu dia ruim de trabalho. Já quando o estado de insatisfação e fadiga é crônico e as tarefas que antes pareciam simples viram um fardo, é possível que o diagnóstico seja a síndrome do esgotamento profissional, ou "burnout".

Enquanto o estresse afeta 70% da população economicamente ativa do país, estima-se que 30% dessas pessoas sejam portadoras da síndrome.

O termo "burnout" deriva da expressão em inglês que significa queimar-se. Ou seja, quem sofre do problema é consumido pelo esgotamento. Batizada pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger, no início dos anos 70, a síndrome tem como sintomas a exaustão física e mental, a falta de perspectivas (que muitas vezes se traduz como cinismo) e a ineficiência no trabalho.

"A pessoa não falta, porque não quer perder o emprego, mas fica mentalmente ausente", descreve a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma-Br. É o que os especialistas chamam de "presenteísmo", fenômeno que causa mais prejuízos para a empresa do que o absenteísmo.

Pessoas que trabalham com a proteção de pessoas ou bens, como policiais, bombeiros e seguranças particulares, são as principais vítimas de esgotamento profissional, segundo a associação. Em segundo lugar, aparecem os motoristas de ônibus urbanos, pelo caráter repetitivo do trabalho, a pressão do tempo e o trânsito. Em terceiro, bancários e controladores de voo, seguidos por executivos, profissionais de saúde e funcionários de call centers, nessa ordem. Por último, há uma categoria ampla: gente que é obrigada a trabalhar fora de sua área de atuação.

O QUE ESTRESSA HOMENS E MULHERES (FONTE: ISMA-BR)

HOMENS	MULHERES
1º) Incerteza;	1º) Sobrecarga de trabalho;
2º) Estresse interpessoal;	2º) Incerteza;
3º) Falta de controle;	3º) Falta de controle;
4º) Sobrecarga de trabalho;	4º) Incapacidade de administrar o tempo;
5º) Incapacidade de administrar o tempo	5º) Estresse interpessoal;

Homens e mulheres;

O estresse e o "burnout" não escolhem sexo, embora as mulheres sejam mais propensas a procurar ajuda antes, como explica Rossi. Segundo um estudo realizado com 900 profissionais (metade de cada sexo) e apresentado no congresso, as fontes de esgotamento físico e mental no trabalho são as mesmas para eles e elas, só ocupam posições diferentes.

Entre os homens, a incerteza em relação ao futuro é o aspecto mais difícil de se lidar. Já para as mulheres, é a sobrecarga de trabalho a principal causa de estresse, já que, muitas vezes, elas acumulam ainda as tarefas de mãe e donas-de-casa. A dificuldade em lidar com outras pessoas já tem um impacto menor para as mulheres, enquanto que, para os homens, é o segundo principal fator de desgaste. A falta de controle sobre a carga de trabalho é o único item que tem o mesmo peso para ambos os sexos.

Saídas

Para vencer o "burnout", a saída é buscar ajuda de um terapeuta e encontrar novas estratégias para lidar o excesso de demandas, já que nem sempre é possível trocar de emprego.

Para outro palestrante do congresso, o professor de saúde pública Brian Oldenburg, da Universidade Monash, na Austrália, as empresas podem e devem participar do processo. Segundo ele, 60% das pessoas que sofrem de ansiedade ou depressão continuam trabalhando, por medo de perder o emprego. "Se o problema fosse detectado a tempo, todos sairiam ganhando", diz.

Para ele, a prevenção do estresse e do burnout envolve uma mudança profunda nos ambientes de trabalho, com iniciativas que vão muito além dos programas antiestresse. "Não adianta abrir uma academia ou uma 'sala de decompressão' na empresa, se não houver abordagem individual e adaptada à cultura de cada organização", defende.

O "burnout" pode se manifestar de formas variadas, mas alguns dos sintomas abaixo, em conjunto, podem ser indício da síndrome:

- desinteresse e apatia crônicos;
- sintomas gerais de estresse, como fadiga física e mental, dores de cabeça, problemas gástricos e mal-estar;
- perda do rendimento no trabalho;
- irritabilidade;
- falta de concentração;
- baixa auto-estima;
- despersonalização;
- falta de perspectivas em relação ao futuro;
- sensação de que a gratificação no trabalho não condiz com os esforços realizados;
- abuso de álcool, drogas, tabaco ou cafeína;
- cinismo e impaciência com os outros.

SEGURANÇA NO TRABALHO

1. Que é segurança do trabalho ?

Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade de trabalho do trabalhador.

Área de estudo da engenharia de segurança:

A segurança do trabalho estuda diversas disciplinas como introdução à segurança, higiene e medicina do trabalho, prevenção e controle de riscos em máquinas, equipamentos e instalações, psicologia na engenharia de segurança, comunicação e treinamento, administração aplicada à engenharia de segurança, o ambiente e as doenças do trabalho, higiene do trabalho, metodologia de pesquisa, legislação, normas técnicas, responsabilidade civil e criminal, perícias, proteção do meio ambiente, ergonomia e iluminação, proteção contra incêndios e explosões e gerência de riscos.

O quadro de segurança do trabalho de uma empresa compõe-se de uma equipe multidisciplinar composta por técnico de segurança do trabalho, engenheiro de segurança do trabalho, médico do trabalho e enfermeiro do trabalho. Estes profissionais formam o que chamamos de SESMT - serviço especializado em engenharia de segurança e medicina do trabalho. Também os empregados da empresa constituem a CIPA - comissão interna de prevenção de acidentes, que tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

Leis de segurança do trabalho

A segurança do trabalho é definida por normas e leis. No Brasil a legislação de segurança do trabalho compõe-se de normas regulamentadoras, normas regulamentadoras rurais, outras leis complementares, como portarias e decretos e também as convenções internacionais da organização internacional do trabalho, ratificadas pelo Brasil.

2. Porque minha empresa precisa constituir equipe de segurança do trabalho?

Porque é exigido por lei. Por outro lado, a segurança do trabalho faz com que a empresa se organize, aumentando a produtividade e a qualidade dos produtos, melhorando as relações humanas no trabalho.

3. Que é acidente de trabalho?

Acidente de trabalho é aquele que acontece no exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional podendo causar morte, perda ou redução permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Equiparam-se aos acidentes de trabalho:

1. O acidente que acontece quando você está prestando serviços por ordem da empresa fora do local de trabalho
2. O acidente que acontece quando você estiver em viagem a serviço da empresa
3. O acidente que ocorre no trajeto entre a casa e o trabalho ou do trabalho para casa.
4. Doença profissional (as doenças provocadas pelo tipo de trabalho).
5. Doença do trabalho (as doenças causadas pelas condições do trabalho).

O acidente de trabalho deve-se principalmente a duas causas:

i. Ato inseguro - é o ato praticado pelo homem, em geral consciente do que está fazendo, que está contra as normas de segurança. São exemplos de atos inseguros: subir em telhado sem cinto de segurança contra quedas, ligar tomadas de aparelhos elétricos com as mãos molhadas e dirigir a altas velocidades.

ii. Condição insegura - é a condição do ambiente de trabalho que oferece perigo e ou risco ao trabalhador. São exemplos de condições inseguras: instalação elétrica com fios desencapados, máquinas em estado precário de manutenção, andaime de obras de construção civil feitos com materiais inadequados.

Eliminando-se as condições inseguras e os atos inseguros é possível reduzir os acidentes e as doenças ocupacionais. Esse é o papel da segurança do trabalho.

4. Onde atua o profissional de segurança do trabalho?

O profissional de segurança do trabalho tem uma área de atuação bastante ampla. Ele atua em todas as esferas da sociedade onde houver trabalhadores. Em geral ele atua em fábricas de alimentos, construção civil, hospitais, empresas comerciais e industriais, grandes empresas estatais, mineradoras e de extração. Também pode atuar na área rural em empresas agro-industriais.

5. O que faz o profissional de segurança do trabalho?

O profissional de segurança do trabalho atua conforme sua formação, quer seja ele médico, técnico, enfermeiro ou engenheiro. O campo de atuação é muito vasto. Em geral o engenheiro e o técnico de segurança atuam em empresas organizando programas de prevenção de acidentes, orientando a CIPA, os trabalhadores quanto ao uso de equipamentos de proteção individual, elaborando planos de prevenção de riscos ambientais, fazendo inspeção de segurança, laudos técnicos e ainda organizando e dando palestras e treinamento. Muitas vezes esse profissional também é responsável pela implementação de programas de meio ambiente e ecologia na empresa.

O médico e o enfermeiro do trabalho dedicam-se a parte de saúde ocupacional, prevenindo doenças, fazendo consultas, tratando ferimentos, ministrando vacinas, fazendo exames de admissão e periódicos nos empregados.

6. O que exatamente faz cada um dos profissionais de segurança do trabalho?

A seguir a descrição das atividades dos profissionais de saúde e segurança do trabalho, de acordo com a classificação brasileira de ocupações - CBO.



NOVO SÍTIO DA FUNCEL

O sítio da Funcel adquiriu um novo visual, dinâmico e mais funcional. Após várias reuniões entre a Funcel e a CDPM (antiga DIGOV), que visualizando as necessidades e várias sugestões de mudança. Este novo sítio, foi desenvolvido em um curto espaço de tempo, atendendo as necessidades e resultando em um portal de visual mais agradável, harmonioso e de fácil consulta.

A arte visual e o desenvolvimento do novo sistema do sítio, teve a elaboração dos analistas: Alexandre Augusto Amaral, Guilherme Joel Zawadzki, Jeferson Carlos Martins, Chistianne Steil e demais pessoas envolvidas no processo.

Nada pode ser totalmente definitivo, e certamente sugestões serão de grande utilidade para termos uma ferramenta de apoio e consulta cada vez melhor.

Agradecemos a prestimosa habilidade e eficiência de toda a equipe que compõe a CDPM.

WWW.FUNCEL.ORG.BR

The screenshot displays the Funcel website interface. On the left is a vertical blue navigation menu with the logo 'Fundação Celepar' at the top. The menu items include: A FUNCEL, FUNCEL VANTAGENS, INFORMAÇÕES & SERVIÇOS, Aniversariantes, Clínicas Conveniadas, Cód. Desc. Contra-cheque, Concursos, Ecco-Salva, Empréstimo, Esporte, Faculdade, Idiomas, Inclusão de Dependentes, Pós-Graduação, Reembolso Medicamentos, and Reserva de Instalações. The main content area features a banner for 'BIBLIOTECA CELEPAR' with a background image of bookshelves. To the right of the banner is a vertical blue sidebar with buttons for 'Novo site FUNCEL', 'Instalações Funcel', 'Gincaniadas', and 'Biblioteca'. Below the banner, there are two news items under the heading 'Últimas notícias:'. The first is 'Colônia de Férias de Inverno 2008' with a drawing of a colorful insect. The second is 'Direitos' with a photo of hands writing in a book. On the far right, there is a vertical yellow sidebar with buttons for 'RESERVA DE INSTALAÇÕES', 'INSCRIÇÃO EM EVENTOS', 'LIBERAÇÃO DE EXAMES', and 'EMPRÉSTIMO EMERGENCIAL'. At the bottom right, there is a login section with the text 'Acesso:' and a text input field containing 'Luano F'.

ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE

Se você não fizer um esforço físico nem mantiver uma dieta alimentar balanceada, provavelmente não terá alguns benefícios e não desfrutará de uma boa qualidade de vida.

O envelhecimento fisiológico não acompanha necessariamente a idade cronológica, pois isto varia de pessoa para pessoa, levando em conta muitos fatores, mas principalmente o estilo de vida de cada um.

Há pessoas de 60 anos com um condicionamento físico e qualidade de vida melhor do que algumas de 30 anos. O sedentarismo é sem dúvida, um poderoso inimigo para

Com o passar dos anos, a partir de 30 anos, você vai perdendo massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio, massa óssea, além de aumentar a gordura corporal. Há uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo, seja a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificações no funcionamento fisiológico.



O exercício físico é, com certeza um grande aliado e pode prevenir e retardar este processo de envelhecimento. Assim, sendo, principalmente os idosos devem se manter ativos visando principalmente:

- Aumento da autonomia e sensação de bem-estar
- Aumento da força muscular
- Manutenção ou melhora da flexibilidade
- Maior coordenação motora e equilíbrio
- Maior sociabilidade
- Melhora do condicionamento cardio respiratório
- Controle do peso corporal
- Diminuição da ansiedade e depressão
- Maior independência pessoal
- Ajuda no tratamento e prevenção de doenças, entre outros.



A hora é agora! Não deixe para depois. Invista em você e num futuro cheio de alegria. Para isto um fator se torna essencial. É importante que o idoso escolha uma atividade que ele sinta prazer, para não abandonar a atividade. Desta forma se torna mais fácil, manter uma regularidade. Vale a pena, experimentar várias atividades físicas até encontrar a que melhor se adapta ao seu perfil.

LITERATURA

Casamento de conveniência (Georgette Heyer)

Quando o conde de Rule pede a mão de Elizabeth Winwood, no ano de 1776, não sabe o problema que causará à bela jovem. Ela está comprometida com o admirável mas pobre, tenente Heron. O final infeliz para essa história só pode ser impedido pela impetuosidade da irmã mais nova de Elizabeth, Horatia, que se oferece para se casar com lorde Rule

Comer rezar e amar (Elizabeth Gilbert)

Depois de enfrentar um divórcio, uma depressão debilitante e outro amor fracassado, a autora tomou uma decisão radical: livrou-se de todos os bens materiais, demitiu-se do emprego, e partiu para uma viagem de um ano pelo mundo – sozinha. Seu objetivo era visitar três lugares onde pudesse examinar aspectos de sua própria natureza, assim, quis explorar a arte do prazer na Itália, a arte da devoção na Índia, e, na Indonésia, a arte de equilibrar as duas coisas. Em Roma, estudou gastronomia, aprendeu a falar italiano e engordou os onze quilos mais felizes de sua vida. Na Índia dedicou-se à exploração espiritual e, com a ajuda de uma guru indiana e de um caubói texano surpreendentemente sábio, viajou durante quatro meses. Já em Bali, exercitou o equilíbrio entre o prazer mundano e a transcendência divina. Tornou-se discípula de um velho xamã, e também se apaixonou da melhor maneira possível: inesperadamente.

As irmãs Stanislaski: um amor a defender (Nora Roberts)

Conta a história dos Stanislaski, uma fascinante família de imigrantes ucranianos que desperta paixões e vive amores com a intensidade e a emoção de uma grande sinfonia.

O imperador: os deuses da guerra (Conn Iggulden)

No quarto volume da série O Imperador, Júlio César exerce seu poder de conquistador do mundo. Após subjugar a Gália e partes da África, o jovem cônsul cruza o lendário rio Rubicão e segue para Roma. Ao lado de seus aliados Marco Antônio, Brutus e Otaviano, com o apoio de quatro legiões, ele vai combater Pompeu, seu maior inimigo.

Julia (Robeto Gomes)

O romance que se passa no na Ilha de São Francisco, litoral catarinense, durante o Brasil do século XIX. Nele os leitores são contemplados com um enredo amoroso envolvente e com uma parte pouco conhecida da História do Brasil. Uma mulher fascinante, um homem muito rico e bem mais velho do que ela, um jovem músico sem um tostão; cartas de amor em esconderijos combinados, vizinhas carolas e faladeiras, viúvas desamparadas: ingredientes mais do que promissores para um romance.

O lobo das planícies: o conquistador (Conn Iggulden)

Temujin tinha apenas 11 anos quando seu pai foi morto. Filho do líder da tribo, o menino foi então abandonado, e começou a vagar pelas planícies. Em pouco tempo, Temujin dominava o arco-e-flecha, demonstrando grande habilidade com armas. Reunindo outros excluídos como ele, logo dominaria diversas tribos. A grande jornada apenas começava, um novo imperador estava nascendo: Gêngis Khan. O lobo das planícies é o primeiro volume da série O Conquistador, que recria a saga do imperador mongol Gêngis Khan e de seus descendentes.

Sobrevivi para contar (Immaculée Ilibagiza)

Três meses confinada num banheiro minúsculo com mais sete mulheres famintas e aterrorizadas, sem condições mínimas de higiene, saúde e alimentação, lutando contra o medo e ouvindo as vozes daqueles que queriam matá-la cruelmente. Em Sobrevivi para Contar, Immaculée Ilibagiza conta, sobretudo, como conseguiu superar emocionalmente o massacre de sua família, cujos detalhes inacreditáveis ela também revela em sua narrativa de surpreendente final feliz.

O vendedor de sonhos (Augusto Cury)

Um homem desconhecido tenta salvar da morte um suicida. Ninguém sabe sua origem, seu nome sua história. Proclama aos quatro ventos que a sociedades modernas se converteram num hospício Global. Com uma eloquência cativante, começa a chamar seguidores para vender sonhos. Ao mesmo tempo em que arrebatava as pessoas e as liberta do cárcere da rotina, arruma muitos inimigos. Será ele um sábio ou um louco?

BIBLIOTECA DA FUNCEL

LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Diário de um banana (Jeff Kinney)

Greg Heffley vive no inferno, ou seja, o sexto ano do ensino fundamental! Franzino, Greg divide os corredores de sua escola com um bando de adolescentes que já se barbeiam. Para fugir destes malvados e conseguir um pouco de popularidade (super necessário para conquistar as garotas), ele se envolve em hilariantes aventuras.

A pedra esculpida (Guillaume Prévost)

O pai de Sam desapareceu e ele acha que alguma coisa séria pode ter acontecido. Na busca por pistas, ele encontra um livro antigo e uma pedra esculpida que o fazem viajar pela história. Mas ele não é um mero espectador nessa jornada: Sam salva tesouros de uma aldeia de monges atacada por vikings, desvenda uma conspiração no tempo dos faraós e tenta chegar ao palácio do sanguinário conde Drácula... Tudo para conseguir encontrar seu pai.

Mais comédias para ler na escola (Luis Fernando Veríssimo)

Histórias ligeiras e saborosas que dão vontade de ler e sair logo contando... Os textos de Luis Fernando Veríssimo são escritos no compasso do dia-a-dia, descobrindo o diferente e o fascinante que existe em todas as situações, quando observadas com um faro atento e um olhar curioso. Um cronista que penetra no coração das coisas e de lá extrai um humor irresistível.

Meu bicho de estimação é um dinossauro (Jackie French)

Gunk e Pingo em suas fantásticas aventuras e descobrem que o melhor amigo do homem nem sempre é o cachorro! Nina e o olho secreto de Atlântida (Moony Witcher)

Agora, a história dessa heroína chegou a um momento crucial: falta encontrar apenas um Arcano, a Água, mas não será nada fácil chegar a ele. Mesmo porque alguém oculto nas sombras trama contra nossa pequena alquimista. Alguém importante, acima de qualquer suspeita. Três Arcanos já foram desvendados: falta apenas um para libertar Xorax e os pensamentos das crianças.

A princesa em treinamento (Meg Cabot)

Mia Thermopolis, princesa de Genovia, está pronta para mais uma no letivo. Ou quase. É que as coisas não andam muito bem. Durante as férias de verão, período em que assume suas atividades como integrante da realeza, Mia tem a brilhante idéia de mandar jogar na baía de Genovia, infestada por algas-assassinas, dez mil lesmas sul-americanas. Mas o que deveria ser a solução acabou se tornando em um problema ainda maior, e agora Genovia corre o risco de ser expulsa da União Européia.



LITERATURA INFANTIL

Criaturas do oceano

Em cada página alguma atividade que ensina a identificar os animais marítimos fazendo do aprendizado uma divertida brincadeira.

Lagarta na primavera borboleta no verão (Susan Hood)

A cada página virada, ela se mexe e remexe, mostrando o que faz durante a primavera. Um dia, a lagarta cai num sono profundo... quando acorda, no verão, está bem diferente. Tem asas, pode voar... e o livro também traz uma bela surpresa, para encantar a todos!

Números: aprendizado que diverte

As crianças vão aprender os números com este grande livro repleto de elementos interativos. Vão poder virar as páginas e olhar dentro de cinco caixinhas com cartas, virar o volante para encontrar oito peixes, tocar os nove patinhos e muito mais!

Tenho medo mas dou um jeito (Ruth Rocha)

Existem situações que envolvem um perigo real, mas a criança pode aprender que, tomando os devidos cuidados, ela pode controlar seus medos.

O ursinho Bóris

Um belo dia ele acorda com o resfriado e seu rugido não passa de um chiado! Ilustrações originais são realçadas por um divertido apito, proporcionando horas de divertimento sonoro.

DVD

Indiana Jones e os caçadores da arca perdida

Indiana Jones e sua decidida ex-namorada Marion Ravenwood sobrevivem a armadilhas, combatem nazistas e encaram serpentes em sua incrível missão ao redor do mundo, em busca da mística Arca da Aliança.

Indiana Jones e o templo da perdição

Indiana Jones, seu parceiro Short Round e a cantora de boate Willie Scott voam alto sobre o Himalaia, caem numa desesperadora perseguição num trole em alta velocidade e finalmente fazem uma arrepiante escapada de uma mina de escravos na Índia.



Parabéns À Todos Que Fazem Aniversário Neste Mês!



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

01	Aluizio Amalio De Souza	18	Marcelo Fernann Guimarães
01	Ana Claudia Palmeira Alves	19	Fabio José Kolling
01	Moacir Netto	19	Mauricio Coradin
02	Cláudia Maria Vassão	20	Laura Alves Ferreira Da Silva
02	Jan Antonio Perreira	20	Luciane Tiemi Suzuki
03	Adenis Santo Tortato	20	Teresinha Militão Silvestre Puchalski
03	Dirceu Grein	21	Airton Yoshiaki Notoya
03	Manoel Pereira Da Silva	21	Clery Tadeu Pertille Ramos
04	Cleidneia Rodrigues Dos Santos	21	Jones Paulo Pozzatti
04	Diego Mathias Pinheiro	21	Midori Oyama Kagohara
04	Edison Carlos Araújo	21	Sandra Fernandes Pereira
04	Fabio Rodrigo Cordeiro Da Silva	22	Antônio Alexandre Lima De Carvalho
04	João Paulo Rebelo Borges	22	Dario Kuceki Knopfholz
04	Joseane Cristine Mota	22	Hélio Makoto Goto
05	Eder Taffarel Chagas	22	Rodrigo Souza Dos Santos
05	João Cazetta Junior	22	Vilmar Roberto Furbringer
05	Maria Carolina Michelotto	23	Fabio Cezar Carvalho Medici
05	Silvestre Teodoro Reis	23	Heberton Machado Ruas
06	Elaine Remus Cidreira	23	Jaques Tancon
06	Gessi Terezinha Zampieri	23	Jefferson Tancon
06	Rubens José Trentini	23	Rita De Cassia Cleto Camargo
06	Valter Cardoso	24	Thiago Ferreira
07	Danielle Tais Weber	25	Aline Taciana Osik Silveira
07	Julian Carlo Fagotti	25	Ernani Niemicz
07	Luiz Fernando Ballin Ortolani	25	Fabio Gustavo Sgoda
08	Regina Silva De Paula Franco	25	Fernando Correa Da Silva
09	Eli Margarete Winter	25	Maria Eunice Eyng Simões
09	Luciana Aparecida A Becker	25	Percy Rodmann
09	Luis Roberto Fernandes Hirano	26	Alan Daniel Weiss
09	Valquíria Lizete Da Silva	26	Sodreia Elizangela Dos Santos Da Silva
10	Valquíria De Fatima Fabri	27	Mirian Stainsack Crozeta
11	Pedro Luiz Viesser	27	Peter Andreas Entschew
12	André Roslindo Vasko	28	Danillo Bazello
12	Laércio Toaldo	28	Mariano Schaffka Netto
12	Pedro Colodi	28	Sueli Teresinha Mena Barreto
13	Nicole Coradin	29	Alexandre Akio Sonehara
14	Flavio Wawrek	29	Gervásio Pires Dos Santos
14	Milton Taborda Ribas	29	Mirian Nunes Da Silva
15	Luiz Marcelo Baldi	29	Oziel Dos Santos Silva
15	Roberto Néia Amaral	29	Paulo César Berti
15	Vitório Domit Junior	30	Gilberto Maximiano Alves
16	Eiji Edison Condo	30	Lilian Ramos Bittencourt
16	Jussara Caprilhone Carniere Auwerter	30	Sérgio Eiji Hayashi
16	Mayara Fantinato Strobach	30	Vanessa Aparecida Almeida Ferreira
16	Vera Lucia De Meira	31	Ademir Da Silva Junior
17	Emerson Tadeu Weldt Barbosa	31	Armando Rech Filho
17	Jonas De Araujo Lima	31	Jacinto Manoel Da Cunha Neto
18	Luís Ernesto Lacerda		