

# no Click da Notícia

## Especial de Natal



Publicação Mensal da Celepar e Funcel - Dezembro de 2008

Nº 49

### EDITORIAL

#### NOTÍCIAS DO MÊS

##### GOURMET

- LOMBO CROCRANTE COM FRUTAS CAMELADAS
- PANETONE COM MUSSE DE VINHO DO PORTO

##### DE BEM COM A VIDA

- PERNAS DE FORA SEM MEDO.
- O QUE É RPG?
- DEPRESSÃO E ANSIEDADE PODEM TER ORIGEM GENÉTICA.

##### FUNCEL ESPORTES

- APENAS O EXERCÍCIO AERÓBICO QUEIMA GORDURA

- BIBLIOTECA
- ANIVERSARIANTES DO MÊS



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. Bientenez(5307), Liliana Tosato(5030)

## ÍNDICE

### De Bem Com A Vida Páginas 3 À 5

- Lombo Crocante Com Frutas Carameladas
- Panetone Com Musse De Vinho Do Porto
- Pernas De Fora Sem Medo.
- O Que É Rpg?
- Depressão E Ansiedade Podem Ter Origem Genética.

### Funcel Informa Página 6 E 7

#### Funcel Esportes

- Apenas O Exercício Aeróbico Queima Gordura

### Fique Por Dentro Páginas 8 À 10

- Biblioteca
- Aniversariantes Do Mês



Há mais, muito mais, para o Natal do que luz de vela e alegria; É o espírito de doce amizade que brilha todo o ano. É consideração e bondade, é a esperança renascida novamente, para paz, para entendimento, e para benevolência dos homens.



Dúvidas ou Sugestões

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



## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### LOMBO CROCANTE COM FRUTAS CARMELADAS

#### Ingredientes:

- ✍ 1 lombo assado (1,4 kg);
- ✍ 1/2 xícara (chá) de amendoim moído e torrado;
- ✍ 1/2 xícara (chá) de castanha de caju moída e torrada;
- ✍ 3 colheres de azeite de oliva;
- ✍ 1 clara;
- ✍ sal a gosto;
- ✍ 6 fatias médias de abacaxi;
- ✍ 6 cerejas frescas médias;
- ✍ 2 xícaras (chá) de açúcar;
- ✍ 1 colher (sopa) de manteiga;



#### MODO DE PREPARO:

Ligue o forno à temperatura média. Bata no processador o amendoim e a castanha de caju por 30 segundos. Transfira a mistura para uma tigela e junte o azeite de oliva (reserve uma colher de sopa), a clara e o sal. Misture bem. Em seguida, empane o lombo nessa mistura. Unte uma assadeira com o azeite de oliva reservado e coloque o lombo. Leve ao forno por 35 minutos, ou até a superfície dourar. Retire e reserve. Enquanto isso, descasque e corte o abacaxi em rodellas de 1 cm de espessura. Reserve. Lave as cerejas sem retirar os cabinhos. Reserve. Em uma panela, coloque o açúcar e 1 xícara (chá) d água e misture bem até o açúcar dissolver. Leve ao fogo baixo, sem mexer, por 20 minutos, ou até formar uma calda cor de caramelo. Passe as frutas uma a uma cada calda, dispondo-as em uma folha de papel-manteiga untada com a manteiga. Assim que esfriar, retire-as com cuidado. Sirva o lombo acompanhado das frutas carameladas.



## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### PANETONE COM MUSSE DE VINHO DO PORTO

#### INGREDIENTES:

- ✎ 4 discos de 1,5 cm de altura, tirados de um panetone de 500 gramas
- ✎ 8 g de gelatina em pó sem sabor
- ✎ 40 g de vinho do porto para a gelatina
- ✎ 700 g de creme de leite
- ✎ 160 g de vinho do porto
- ✎ 50 g de água
- ✎ 70 g de açúcar
- ✎ 70 g de gemas ligeiramente batidas



#### MODO DE PREPARO:

Numa tigela, dissolva a gelatina nas 40 g de vinho do porto e reserve. Bata o creme de leite em picos moles e, ao final, incorpore os 160 g de vinho do porto. Leve ao fogo numa panela a água e o açúcar. Assim que começar a ferver, tempere as gemas e volte ao fogo. Cozinhe, mexendo sempre, até atingir a temperatura de 90°C. Coloque essa mistura na batedeira em velocidade alta até esfriar. Em seguida, misture com a gelatina. Deixe esfriar e incorpore, delicadamente, o creme de leite batido. Montagem (veja aqui passo-a-passo): forre a lateral interna de um aro com fita de acetato. Coloque a musse num saco de confeiteiro e distribua um pouco ao redor do aro. Espalhe a musse com uma espátula, fazendo uma fina camada na lateral do aro, de baixo para cima. Coloque uma fatia de panetone no fundo, embebida com calda de açúcar e vinho do porto. Encha o aro de musse até a metade e coloque por cima outra fatia de panetone embebida com calda. Complete o aro com o restante da musse, nivelando com uma espátula. Em seguida, leve ao congelador por 6 horas (se for rechear os panetones, leve à geladeira por 2 horas). Retire o aro, passe uma geléia de brilho (se preferir, adicione um corante de alimentos) e retire a fita de acetato. Decore com frutas secas e sirva a seguir.

## PERNAS DE FORA SEM MEDO

Vestir um short ou uma minissaia neste verão não está nos seus planos por causa dos vasinhos e varizes? Nada disso! Conheça, a seguir, cinco técnicas seguras que acabam com o problema. E mais: produtos de beleza que ajudam a deixar as pernas lindas!

Se você morre de vergonha de desfilar por aí a bordo de uma minissaia por causa de vasinhos ou varizes, saiba que não está sozinha: três em cada dez pessoas têm varizes e, adivinhe, a maioria delas é mulher! Além de ser extremamente antiestético, essas veias dilatadas ou saltadas provocam dor, sensação de peso e, pior, podem até causar um problema de circulação. Mas calma! Afinal, existem diversas técnicas (elas podem ser feitas sozinhas ou combinadas) que podem dar cabo do problema – uma delas, com certeza, vai resolver o seu. “O melhor tratamento é aquele que leva em consideração cada caso. Daí a importância de avaliar o histórico da paciente, se ela passa muito tempo em pé, fuma, é sedentária ou não”, conta o cirurgião vascular Ricardo Aun, do Hospital Israelita Albert Einstein e professor da Universidade de São Paulo (USP). Uma recomendação vale para todo mundo, inclusive como prevenção: é preciso controlar o peso e malhar pelo menos três vezes por semana. Os melhores exercícios são aqueles que promovem a contração e o relaxamento da panturrilha, como caminhar, subir escadas e fazer alongamento, pois estimulam a circulação sanguínea. Veja, a seguir, os tratamentos mais indicados pelos especialistas.

**Varizes X vasinhos** Varizes são veias superficiais dilatadas nos membros inferiores. A causa ainda não é conhecida, mas acredita-se que tenha a ver com genética. Elas perdem a elasticidade, distendem e ficam mais longas. Isso explica por que elas são tortuosas – afinal, estão mais compridas e precisam caber no mesmo espaço de antes. Há ainda as microvarizes, de tons azulados, que aparecem especialmente na lateral das coxas e dos joelhos e são um pouco menores: o calibre varia de 2 a 4 milímetros. As mais grossas podem chegar até 8 milímetros. Vale lembrar que as varizes também podem ser estreitas. Nesse caso, são popularmente conhecidas como vasinhos – são fáceis de identificar pela cor (avermelhada ou arroxeadas), localização (os alvos principais são as coxas e o bumbum) e espessura (até 1 milímetro de diâmetro, como um fio de cabelo).

Escleroterapia com espuma **INDICAÇÃO** - Vasinhos.

### COMO É FEITA

O médico injeta nos vasos uma espuma à base de glicose e polidocanol, substância que facilita a secagem deles. Alguns especialistas ainda utilizam o aparelho de ultra-som para visualizar os canais e não pegar veias mais grossas.

### O LADO BOM

A densidade da espuma faz com que o medicamento se concentre no vaso, trazendo resultado imediato.

### FIQUE ESPERTA

A ação da espuma torna o tratamento mais agressivo, aumentando o risco de manchar a pele. Por isso, se você é morena ou tem tendência à manchas, converse com o seu médico para saber se deve optar por outra técnica. **NÚMERO DE SESSÕES** - Uma.

### PREÇO POR SESSÃO

De 500 a 3 mil reais, dependendo de cada caso.



## O QUE É REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL?

O que é Reeducação Postural Global?

R.P.G. significa Reeducação Postural Global e é um método de terapia manual (não usa aparelhos) desenvolvido pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchart

Sua indicação, como o nome sugere, visa a correção das alterações posturais que causam dor ou desconforto.

Isso é conseguido através do desbloqueio da respiração, do alongamento muscular e do "aumento" do espaço articular.

Na sessão inicial o paciente relata seus sintomas e o fisioterapeuta realiza a avaliação postural desse paciente.

A partir desses dados são selecionadas posturas específicas para a solução desses sintomas. As posturas colocam todos os músculos do corpo em ação (por isso o global do nome) o que promove a drenagem das tensões musculares que impedem o movimento livre das articulações.

O fisioterapeuta permanece o tempo todo orientando, conduzindo e impedindo que surjam compensações que coloquem em risco as correções posturais buscadas.

O número de sessões necessárias para a solução dos sintomas varia conforme o quadro de cada paciente e a cada sessão é feita uma reavaliação para uma constante adequação do tratamento.

tristonho) por trás.

[http://www.saudenainternet.com.br/porta1\\_saude/o-que-e-reeducacao-postural-global-.php](http://www.saudenainternet.com.br/porta1_saude/o-que-e-reeducacao-postural-global-.php)

## DEPRESSÃO E ANSIEDADE PODEM TER ORIGEM GENÉTICA

1 de dezembro de 2006 (Bibliomed). Estudos anteriores sugeriram uma grande relação entre a depressão e distúrbio de ansiedade generalizada, sugerindo que poderia haver uma relação genética entre estas condições. O distúrbio da personalidade do neuroticismo tem uma correlação de risco substancial, tanto para a depressão como para a ansiedade generalizada.

Pesquisadores da Virginia Commonwealth University, de Richmond, Virgínia, Estados Unidos, analisaram 23280 gêmeos suecos de mesmo sexo, e que completaram um questionário específico entre 1972 e 1973. Os investigadores procuraram verificar a correlação existente entre neuroticismo, depressão e ansiedade generalizada.

Nos resultados obtidos, os pesquisadores encontraram que os fatores de risco genéticos para depressão e ansiedade generalizada, estão fortemente correlacionados, sendo esta correlação maior nas mulheres do que nos homens.

Além disso, embora os fatores de risco genéticos relacionados ao neuroticismo contribuam substancialmente tanto para a depressão como para a ansiedade generalizada, a maioria dos fatores genéticos relacionados a ambos distúrbios resultam de outros fatores, que não aqueles relacionados com o neuroticismo.



Fonte: Psychological Medicine. doi: 10.1017/S0033291706009135,  
Published online by Cambridge University Press 23 Nov 2006.

## APENAS O EXERCÍCIO AERÓBICO QUEIMA GORDURA

Somente os exercícios aeróbicos, de longa duração, queimam gordura e ajudam a emagrecer. Os anaeróbicos, de alta intensidade e curta duração, são indicados para aumentar a musculatura.

Qual a diferença entre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos?

"Somente os exercícios aeróbicos, de longa duração, queimam gordura e ajudam a emagrecer", explica Cláudia Forjaz, professora de Educação Física da Universidade de São Paulo. Os anaeróbicos, de alta intensidade e curta duração (menos de 3 minutos), são indicados para aumentar a musculatura. Quimicamente, o que acontece é que, nos aeróbicos, as células dos músculos consomem oxigênio para produzir energia; nos anaeróbicos, esse gás é desnecessário. Há duas formas de produzir energia anaerobicamente. Nos primeiros segundos, o organismo quebra o ATP, molécula armazenadora de energia, que existe em estoque dentro da célula. Depois, passa a transformar glicose em ATP para poder continuar a usá-la (veja infográfico).

Se o exercício for aeróbico, menos intenso mas de maior duração, o corpo exige mais energia, mas tem mais tempo para produzi-la. Ai, a glicose se transforma em uma enzima que entra na mitocôndria (uma estrutura da célula) e, em reação com o oxigênio, produz dezoito vezes mais ATP do que o processo anterior. Mas, como a glicose é uma substância vital para o funcionamento do cérebro, o corpo evita utilizá-la em grande quantidade e recorre às moléculas de gordura para produzir energia. Por isso, o exercício aeróbico consome não só a gordura dos músculos como a de outras partes do corpo.

Curta distância

Para correr 100 metros o atleta precisa produzir energia com rapidez, recorrendo aos processos anaeróbicos. É o caso também da musculação, arremesso de peso e outros.

Maratona

Nas corridas de longa distância o corpo precisa de mais energia, mas ela pode ser produzida aos poucos, aerobicamente. Outros esportes, como a natação, usam o mesmo processo.

Anaeróbico (até dez segundos) Em exercícios intensos e curtos, a energia é extraída da quebra das moléculas de ATP armazenadas dentro das células musculares.

Anaeróbico (dez segundos a três minutos)

Nos exercícios intensos longos, para produzir ATP a glicose da célula vira ácido pirúvico. Cada molécula de glicose produz dois ATPs, além de gerar o ácido láctico, que provoca a fadiga.

Aeróbico

Em exercícios com mais de três minutos, a glicose vira ácido pirúvico, entra na mitocôndria e produz a enzima acetil-coA.

Aeróbico

Se o exercício se prolonga, a gordura da célula entra na mitocôndria e também se transforma na enzima acetil-coA.



## LITERATURA

**Blog: entenda a revolução que vai mudar seu mundo (Hugh Hewitt)**

Segundo o autor deste livro, milhões de pessoas estão mudando seus hábitos no que diz respeito à aquisição de informação. Agora, surgiu a blogosfera, e isso foi tão repentino que surpreendeu até mesmo os analistas mais sofisticados. Na blogosfera, há um mundo com uma platéia quase ilimitada. Trata-se de uma oportunidade extremamente econômica para se estabelecer uma marca e introduzir novos produtos. No entanto, nenhum blogueiro importante havia escrito um livro sobre este fenômeno até agora. Blog, portanto, é uma leitura obrigatória e inédita para quem quer estar na vanguarda da comunicação eletrônica.

**Deixe seu cérebro em forma (Corinne L. Gediman; Francis M. Crinella)**

Apresenta uma série de exercícios destinados a promover ganhos de memória e agilidade mental. O método consiste na realização de 10 a 15 minutos de atividades diárias que, a cada semana, enfocam uma função cerebral específica. Permite também permite que o leitor avalie seu progresso e apresenta dicas e um plano de ação para ajudá-lo a adotar um estilo de vida saudável.

**Dewey: um gato entre livros (Vicki Myron)**

A rotina da pacata cidade de Spencer se transforma após Dewey, um gato, ser encontrado na Biblioteca Pública. A diretora da Biblioteca, que achou o gatinho na caixa de devolução, resolve contar a história real de um gato que fez da biblioteca - e da cidade de Spencer - sua casa e de seus habitantes, os melhores amigos.

**A escada dos anos (Anne Tyler)**

A polícia do estado de Delaware emitiu pela manhã um comunicado: Cordelia Grinstead desapareceu. Ela é uma mulher miúda e cabelos castanhos. O informe policial só não soube precisar a cor dos olhos da desaparecida, que se confunde entre verde e azul. Na verdade, a polícia errou também ao afirmar que a vítima simplesmente desaparecera...

**Não chore mais (Mary Higgins Clark)**

Nesse livro uma estrela do cinema cai de sua cobertura em circunstâncias misteriosas. Suicídio ou crime amoroso, cometido pelo arrogante namorado Ted Winters, um magnata atormentado por um segredo terrível? Por que uma estrela como Leila LaSalle iria se matar a própria vida?

**A felicidade mora ao lado (Barbara Delinsky)**

A encantadora casa na costa do Maine deveria ser o refúgio perfeito para Danica Lindsay e seu marido, Blake. Em vez disso, ela quase sempre se encontra sozinha, enquanto a carreira política do marido está em rápida ascensão. Não fosse pela companhia protetora de seu novo vizinho, o gentil e carinhoso Michael Buchanan, Danica certamente seria consumida pela solidão. Entretanto, essa amizade tão alentadora vai aos poucos se transformando em algo menos mais intenso - algo que pode facilmente ser chamado de "amor". Mas como ela pode pensar nisso quando é esposa de outro homem?

**A ilha (Victoria Hislop)**

É uma história fascinante de desejos, de segredos desesperadamente escondidos e do estigma de uma doença sobre uma família inesquecível. Romance intenso de vida e paixões, desdobra-se no cenário do Mediterrâneo ao longo do século XX, passa pela Segunda Guerra Mundial, e chega ao nosso tempo.

**Inclusão começa em casa (Iva Folino Proença)**

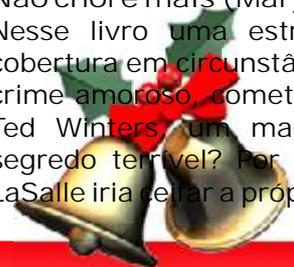
José Manoel, o filho da autora, tem síndrome de Down. Ela conta sua história com honestidade e sem medo de se expor: raiva, frustrações, pequenas e grandes alegrias. No ano do relançamento deste livro, José Manoel completa 50 anos.

**Lágrimas (Ruth Rendell)**

Romance policial que tece uma intrincada teia, envolvendo mortes, mistérios a temas da atualidade, como tráfico de bebês e uma rede ilegal de mães de aluguel. Mostra que crimes nem sempre são motivados por cobiça, mas também pelo egoísmo ou frustrações pessoais.

**A lição final (Randy Pausch)**

Randy Pausch é um professor de Ciência de Computação na Carnegie Mellon University e sua "última palestra" foi um dos mais comoventes acontecimentos do mundo acadêmico, pois tendo um câncer no pâncreas, ele está realmente próximo da morte. A palestra percorreu o mundo pela internet e o livro é um dos maiores lançamentos de toda a história editorial.



# Fique por Dentro

## LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Reunião (Meg Cabot)

Suzannah é uma adolescente quase como outra qualquer, mas tem um pequeno segredo: é uma mediadora. Fala com fantasmas e os ajuda a descansar em paz. Mas de uma pessoa Suzannah não conseguirá esconder seu segredo. Gina, sua melhor amiga de Nova York, está na cidade passando uns dias com ela. Durante sua estada, quatro adolescentes morrem num acidente de carro. E Suzannah se vê obrigada a abrir mão de seus dias tranquilos com a amiga para ajudar as almas penadas. E para isso, ela precisará contar com a cobertura de Gina.

Scooby-doo!: confusão no acampamento (Gail Herman)

Sombras horripilantes e barulhos assustadores! Será que a floresta é mal-assombrada? Scooby e Salsicha vão descobrir isso quando o pessoal da Mistérios S.A. for acampar lá.

As tiras clássicas da turma da Mônica (Maurício de Sousa)

Três volumes que trazem uma seleção das tiras de Maurício de Sousa publicadas pela "Folha de S.Paulo", na década de 60, com os primeiros personagens da Turma da Mônica. A edição traz comentários e passagens que ocorreram na época e atrai os colecionadores e os leitores que ainda não conhecem as primeiras aparições dos personagens, ou aqueles que queiram relê-las.

Você é um homem mau, sr. Gum! (Andy Stanton)

O Sr. Gum é um terror completo, que odeia crianças, animais, diversão e milho verde. Este livro é sobre ele. E também sobre Jake, o cão, uma garotinha chamada Polly e um açougueiro malvado e fedorento, todo coberto de tripas e as aventuras de toda essa turma em Lamonica Bibber.



## LITERATURA INFANTIL

Aventura no navio pirata (Nicola Baxter)

Olá, marujos! Aqui é o Gato Gatuno! Suba a bordo do navio, entre na cabine do capitão, espie pelas janelas e descubra como eu consegui colocar as patas naquele tesouro.

Festa no palácio das fadas (Nicola Baxter)

A Fada Brisa não se acha importante, mas fica feliz ao saber que vai poder ir ao Palácio das Fadas. Juntamente com a Fada Brisa, abra as portas do palácio, espie pelas janelas e descubra por que todo mundo é especial nessa história repleta de magia.

Meus amigos do bosque

Um livro repleto de pop-ups gigantes com diversão garantida.

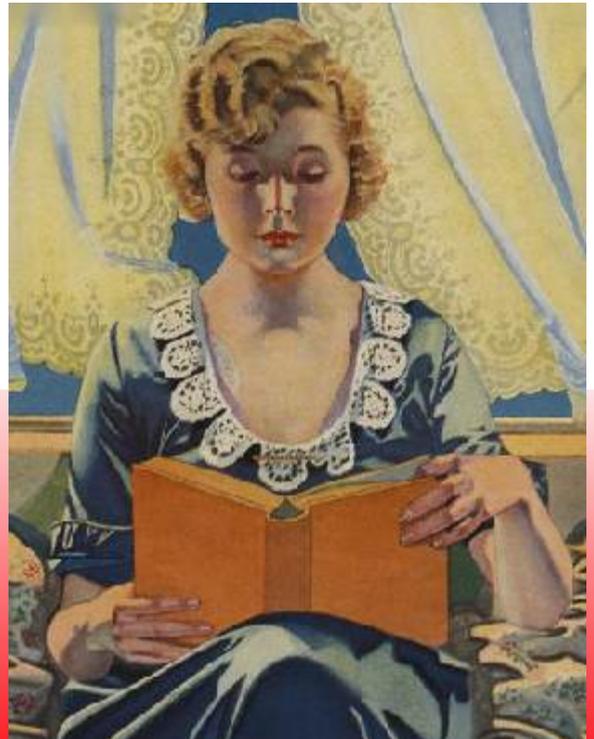
As primeiras palavrinhas do bebê

Um livro repleto de belas ilustrações que irão estimular a fala dos bebês, a partir dos 2 anos.

DVD's

Infantis

Lilo e Stitch 2: Stitch deu defeito  
Peter Pan de volta à terra no Nunca



## ANIVERSARI ANTES DE DEZEMBRO



01	Carla Muller	15	Nelson Expedito Da Rosa
01	José Renato Borges	15	Odair Cristovão Da Silva
01	Luiz Tadeu Brand	15	Paulo Eduardo L. D. De Oliveira Filho
01	Márcio Alberto Skraba	16	Cléverson Trajano Précoma Portes
01	Marcio De Souza Santos	16	Elaine Mara Vistuba Kawa
01	Marcus Ramiro Welter	16	Felipe Camargo De Pauli
01	Rogério Pietszekovski	16	Guilherme Joel Zawadzki
02	Fernando Porto Correa	16	Jeferson Pereira Da Costa
02	Juliano Acássio Natal	16	Marci Ailet Caneparo
03	Adriana Gomes	16	Marcia S Donha Wojciechowski
03	Asverus Krzyzanovski	17	Adriana Erika Kawasaki
03	Marcio Gomes Muller	17	Anderson Pereira Dos Santos
03	Taís Lica Yamamoto	17	Marcus Enéas S. Galvão Do Rio Apa
04	Danilo Akiyoshi Loureiro	18	Eliane Alves Da Silva
04	Lourival Vieira	18	Gilson Macedo Lucas
04	Pablo Jose De Almeida Da Guia	18	Helton Alexander Michel
05	Julio Cezar Otto Junior	18	Marcelo Ramina Hartmann
05	Maria Hatsune Mulinari	19	Anderson Cesconetto
05	Oksana Maria Wavruk Maruchin	19	Izabel Cristina Camargo Germann
06	Elcio Jorge Marcowcz	19	Jaime Pontes Jr.
06	Norberto Claudio Bandelow	19	Maicon Willian Ribeiro
06	Vera Lucia Cantos Lopes	20	Michele Alves Dos Santos
07	Amilton De Oliveira	21	Marcello André Previdi
07	Jacqueline C. Dos Santos Bento	21	Rodrigo Cesar Krüger
07	José Valmi Rodrigues	22	Alexandre Hoffmann Ventura
08	Eliane Severino Da Silva	22	Ana Paula Streit
08	Paulo Celso Gimouski	22	Anderson Graciano
09	Carlos Andre Correa Da Silva	22	Bruna Ferreira Barral
09	Maricilda Schadeck Meier	24	Marcos Aloisio Santos De Almeida
09	Masumi Tajiri Egoshi	24	Sheila Tioko Kondo Simões
10	Geronimo Fernandes De Castro	25	André Andrade Piccolim
10	Lilia Pinheiro Cristaldi Silva	25	Ivaneide Santana Bortoleto
11	Franklin Hiroshi Shimizu	25	Miriam De Jesus Ferreira
11	Laertes Alves Nascimento	26	Artur Emílio Damasio
11	Leandro Lopes Dorigam	26	Cristiano Précoma
11	Luciana Cristina Trindade Mascena	26	Marcos Ricardo Cierniak
12	Alesander Waszak Pérez	26	Sayonara Crestani
12	Angela Consuelo Garcia Lima	27	Edson Abreu Camargo
12	Beatriz Alionço Bomfim De Alcantara	27	Eliete Marly Terres
12	Daniel Martins De Castro	27	Emerson Carlos Keune
13	Adilson Fabris	27	Juliano Begui Bortolaz
13	Carla Maria Cardoso Da Silva	27	Luiz Fernando Quintino Rosin
13	Helder Roger Gugelmin	27	Rosangela Ribierski
13	Pedro Alves Da Silva	28	Lucia Helena Amaral
13	Silvia Angélica De Oliveira	29	Ingrid Bornmann
14	Henrique Do Carmo Dombroski	29	José Pedro Da Cruz
14	Priscila Faria Pinto	29	Milene Rodrigues Dos Passos
15	Dauri M Sant'anna	30	Ney José Gilberto Maieski Filho
15	Edson Faria Alves	31	Roque José Müller Júnior
15	Eduardo Takeshi Ynoue	31	Rosângela Maria Da Silva Jaremtchuk