

EDITORIAL

Fevereiro é o segundo mês do ano, pelo calendário gregoriano. Tem a duração de 28 dias, a não ser em anos bissextos, em que é adicionado um dia a este mês. O nome fevereiro vem do latim februiarius, inspirado em Februus, deus da morte e da purificação na mitologia etrusca. Originariamente, fevereiro possuía 29 dias e 30 como ano bissexto, mas por exigência do Imperador César Augusto, de Roma, um de seus dias passou para o mês de agosto, para que o mesmo ficasse com 31 dias, semelhante a julho, mês batizado assim em homenagem ao Imperador Júlio César.

Fevereiro é o mês do Carnaval, que hoje em dia essa festa é considerada como uma das maiores do mundo, que privilégio heim!!!

O Jornal deste mês foi pesquisar tudo sobre o Carnaval, como e porque temos essa festa. Já o Gourmet trouxe uma receita com peixe e uma delícia de Pavê de Bis.

Fique sabendo também o porque que não devemos guardar medicamento em casa e a importância da Ginástica Laboral em nosso dia-a-dia.

Gourmet
Página 03

Notícias da Previcel
Página 06

Funcel Esportes
Página 08

Biblioteca
Página 09

Horóscopo
Página 10

Aniversariantes
Página 11



ÍNDICE

Capa

- Editorial

Tricotando
Índice
Página 2

De Bem Com A Vida
Páginas 3 à 6

- Gourmet/Pavê de Bis
- Filé de Linguado ao Forno
- Dores no Pescoço
- Cuidado com os Medicamentos
- O Que é Déjà Vu?
- Previcel Informa: Brasileiro Vive Mais

Funcel Informa
Página 7 e 8

- Carnaval
- Coordenação De Esportes
- Ginástica Laboral:Ponto de Vista

Fique Por Dentro
Páginas 9 à 11

- Biblioteca
- Horóscopo
- Aniversariantes Do Mês

Dúvidas ou Sugestões

noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br



"Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos."

Sócrates



Filé De Linguado Ao Forno

INGREDIENTES:

- * meio quilo de filé de linguado
- * meia colher (chá) de sal
- * 1 xícara (chá) de maionese HELLMANNS light
- * 2 bastões de palmito cortados em rodellas médias
- * 2 colheres (chá) de salsinha picada
- * 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- * 1 tomate grande, sem sementes, picado



Pavê De Bis

INGREDIENTES:

- * 1 lata de leite condensado
- * 1 litro de leite
- * 4 colheres (sopa) de amido de milho
- * 2 ovos separados
- * 2 caixas de chocolate Bis picado
- * 1 xícara de açúcar
- * 1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Para untar e polvilhar:

- * maionese HELLMANNS light
- * farinha de rosca

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Unte e polvilhe um refratário pequeno (26 x 16 cm).
3. Reserve.
4. Em uma tigela média, junte o filé, o sal e meia xícara (chá) da maionese HELLMANNS light.
5. Misture e divida os filés em duas porções.
6. Faça uma camada no fundo do refratário reservado com uma das porções de filé.
7. Cubra com o palmito e salpique a salsinha.
8. Espalhe o restante da maionese HELLMANNS light, e cubra com o restante dos filés.
9. Polvilhe a farinha de rosca e espalhe o tomate.
10. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar levemente.

MODO DE PREPARO:

1. Misture o leite condensado, o leite, a maisena, as gemas e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
2. Reserve.
3. Forre o fundo de uma forma refratária grande com metade do creme, faça uma camada com o chocolate picado e complete com o restante do creme.
4. Bata as claras em neve e vá acrescentando o açúcar, aos poucos, batendo sempre, até obter um suspiro firme.
5. Junte o creme de leite e mexa bem.
6. Coloque essa mistura por cima do creme e leve à geladeira até a hora de servir.

DORES NO PESCOÇO: SINAL DE ESTRESSE

Sabe aquela sensação chata? Ela não é só um dos sintomas de dormir em má posição. Por trás disso está a tensão do dia-a-dia que afeta diretamente a região e também o seu humor.



Por Paula Marconi de Lima

Ao lado da dor nas costas, a dor no pescoço, é uma das reclamações mais frequentes hoje em dia. Para quem imagina que a principal causa é a má postura, é bom começar a prestar atenção em como as pressões e a correria do cotidiano afetam o seu estado emocional. De acordo com o ortopedista Lafayette Lage (SP), o problema também é ocasionado pelo estresse. "A cervicalgia, ou dor no pescoço, não está tão relacionada com a postura como a maioria das pessoas pensa. Por apresentar grande mobilidade em relação ao restante da coluna, a região cervical está mais sujeita a dores e contraturas musculares devido à friagem e, principalmente, aos episódios de estresse intenso", explica Lage.

Segundo o médico, os músculos localizados atrás do pescoço têm de estar sempre tensos para suportar a parte de cima do corpo. "O problema ocorre quando eles trabalham além da conta, sofrendo contrações constantes de fundo nervoso. Então, a dor aparece. Ela também pode ser irradiada para os ombros ou mesmo se apresentar sob forma de dor de cabeça".

Pessoas tensas tendem a 'enfiar' o rosto no travesseiro e dormir mais de bruços, hábito que dá origem a aproximadamente 70% dos casos de tendinite. O pescoço não foi feito para ficar um terço de nossas vidas virado de lado. E uma simples mudança da posição de dormir pode eliminar inúmeros incômodos, como dores frequentes, dormência e formigamento nos braços, além dos inchaços.

Solução simples e eficaz

Para mudar este quadro, o melhor mesmo é a fisioterapia, que alivia o desconforto das dores cervicais, principalmente nos casos agudos, que necessitam de alongamentos e fortalecimento muscular mais intensos. Já as dores crônicas precisam ser tratadas com Reeducação Postural Global, ou RPG. "Este é um tratamento a longo prazo. Toda a musculatura paravertebral é alongada, o que aumenta os espaços entre as vértebras", acrescenta a fisioterapeuta Adriana Minholi (SP).

Além do RPG, é indicado o uso de antiinflamatórios orais utilizados de acordo com o estado de cada paciente. "O medicamento é indicado para reduzir a dor com mais rapidez, principalmente quando a pessoa está "travada", sem conseguir se movimentar", diz.

Lafayette Lage acrescenta que além dos antiinflamatórios, os relaxantes musculares amenizam o problema. "Mas como esses medicamentos podem desencadear reações

que variam de pessoa para pessoa, o ideal é que seja feita uma investigação personalizada", diz o ortopedista.

Terapias Complementares

A resposta para o tratamento também pode estar na medicina alternativa. "Os florais ou a homeopatia são opções para a prevenção das dores no pescoço e que evitam as tensões emocionais e a ansiedade do dia-a-dia. Já para tratar, a acupuntura e a massoterapia apresentam bons resultados", comenta a fisioterapeuta.

Outra boa opção para relaxar são as aulas de ioga e pilates, que fazem movimentos de alongamento e fortalecem a musculatura cervical. "Quando você inspira, a barriga deve inflar e, quando expira, ela desincha. Assim, os movimentos saem da região superior e os músculos do pescoço relaxam", explica Isaías Lemes, professor da Bio Ritmo Academia (SP). Além disso, os exercícios ajudam a melhorar a respiração dos estressados, que geralmente é ofegante e alta. O hábito é revertido com a prática da respiração abdominal, ou baixa, que concentra o trabalho na região do abdômen e traz nova qualidade de vida.

Como evitar a dor:

1. Agasalhe-se bem nos dias frios e evite tomar friagens;
2. Quem trabalha o dia inteiro diante do computador deve fazer pausas a cada duas horas e movimentar os ombros e o pescoço repetida e calmamente por alguns minutos;
3. Quem passa horas dentro do carro deve usar o cinto de segurança e o encosto de cabeça devidamente ajustados ao corpo, mantendo os braços esticados e mãos firmes na direção;
4. Em dias de dor aguda, o melhor é evitar dirigir, já que os movimentos do pescoço ficam limitados e podem comprometer a sua segurança. Se tiver de sair, peça carona ou chame um táxi;
5. Massagens suaves com antiinflamatórios em gel ou creme aliviam a dor;
6. Donas de casa devem se acostumar a usar mais a força das pernas para abaixar ou se levantar. Inclinar a coluna sempre que precisar apanhar algo no chão pode agravar ainda mais o problema;
7. Valorize o sono, procurando dormir entre seis e oito horas todas as noites e em posição favorável. Pode ser de barriga para cima ou mesmo de lado, colocando um travesseiro entre as pernas para ficar mais confortável;
8. Escolha um travesseiro que tenha altura exata para ser encaixado entre a extremidade do ombro e o início do pescoço, se você dorme de lado. Para quem prefere dormir de barriga para cima, uma boa opção são os rolinhos de espuma que acomodam a nuca;
9. Busque atividades que ajudem a desanuviar os pensamentos e relaxar o corpo como um todo;
10. Alongue ao acordar: coloque a mão na cabeça e puxa calmamente para frente e para os lados e levemente para trás;
11. Bolsas de água quente ou água quente do chuveiro na região afetada aliviam a tensão e soltam a musculatura;
12. Procure um hobby ou aumente suas horas de descanso.

Muito Cuidado Com As Sobras De Medicamentos

Jogar no lixo, guardar ou até mesmo dar para outras pessoas remédios que sobram pode ser um risco para a sua saúde e para a sua família

Quantas vezes no final de um tratamento sobrou quatro, cinco comprimidos em uma caixinha de medicamentos? Aposto que várias vezes. E você, o que faz? Guarda para uma próxima vez? Dá para seu vizinho que está com os mesmo sintomas que você tinha há alguns dias? Joga no lixo, afinal, não se pode armazenar remédios em casa.

Nenhuma das alternativas estão certas. "O correto é despejar as sobras de medicamentos ou aqueles já vencidos na pia ou no vaso sanitário, sem as embalagens. Já as embalagens, devem ser bem lavadas antes de ir para o lixo e, no caso dos vidros, devem ser reciclados. Também não se deve jogar seringas e agulhas no lixo. Eles devem ser entregues na farmácia mais próxima, que possui um lixo especial para resíduos, feito de papelão", explica a farmacêutica Dafne Estevão, da Rede Farmais.

O meio ambiente também sofre. Jogar os comprimidos no lixo, no mar ou no rio pode contaminar a água, o solo e ainda causar doenças, alerta o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas.



Não é só isso...

Guardar remédios em casa ainda tem outras conseqüências. Seus filhos podem tomar por engano ou até mesmo você corre este risco. "Os antibióticos, por exemplo, jamais devem ser reutilizados, mesmo que haja sobra nos vidros e frascos. Eles são eficazes sempre para um certo tipo de bactéria e é errado supor que o antibiótico de outra pessoa (ou alguns dos antibióticos que o paciente guardou no armário) irá funcionar. Eles devem sempre ser tomados até o fim, exceto quando o médico der instruções para parar", orienta a farmacêutica.

O que é déjà vu?

É uma expressão francesa que significa literalmente "já visto" e traduz a sensação fugaz e inesperada de familiaridade com um lugar ou uma situação que a pessoa pensa ter visitado ou vivido anteriormente. O termo foi usado pela primeira vez no fim do século 19 entre psiquiatras franceses. Trata-se de uma sensação freqüente, que pode surgir em situações normais ou como manifestação de um distúrbio neurológico ou psíquico. "Quando ocorre com muita assiduidade, o fenômeno pode estar associado a outras alterações de consciência, como desmaios", diz o neurologista Mauro Muszkat, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Existem várias teorias para explicar o déjà vu. Uma delas afirma que a origem da sensação está em um descompasso entre os dois hemisférios cerebrais - um deles receberia a informação frações de segundo antes do outro. Segundo a psicanálise, o fenômeno está ligado a uma necessidade de controle. "O déjà vu é um mecanismo defensivo, uma forma, ainda que ilusória, de a pessoa ficar bem em situações em que se sente ameaçada", afirma a psicanalista Cecília Camargo, do Instituto Sedes Sapientiae, de São Paulo. Já para aqueles que crêem em reencarnação, o déjà vu é fruto de fragmentos de memória de vidas passadas que afloram.

Brasileiro Vive Mais...

Os brasileiros estão vivendo mais. A notícia divulgada nos meios de comunicação pode reduzir a renda do aposentado, porque quanto maior a expectativa de vida, maior é o efeito do fator previdenciário - fórmula usada pelo Ministério da Previdência Social para calcular o valor do benefício. Outro efeito é que o trabalhador terá que trabalhar mais, a partir de agora, se quiser receber o mesmo valor de benefício.

Com a recente divulgação do IBGE de que, de 2005 a 2006, a média de vida do brasileiro na aposentadoria subiu de 71,9 anos para 72,3 anos, isso, na prática, quer dizer que a longevidade média maior, conforme aponta o IBGE, funciona como redutor no fator previdenciário. As aposentadorias devem ficar menores para as novas concessões, pois quem já está aposentado continua com os seus direitos garantidos.

No Brasil, o trabalhador pode se aposentar ou por tempo de contribuição (35 anos para homens e 30 para mulheres), ou por idade (65 anos para homens e 60 para mulheres). O aumento da sobrevida significa que o governo terá que pagar a aposentadoria por mais tempo. No caso de uma mulher que se aposenta aos 60 anos, por exemplo, ao invés de o governo pagar o benefício a ela por 11,9 anos, terá que desembolsá-lo por 12,3 anos.

Essa mudança na expectativa de vida pode incentivar o governo a aumentar a idade mínima para a aposentadoria, pois, se a população envelhece, são menos jovens contribuindo e mais idosos recebendo sem contribuir.

De acordo com tabela divulgada pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), quem pedir o benefício por tempo de contribuição receberá, em média, 0,42% a menos. Em algumas situações, a redução chega a 2% – caso de segurados que se

aposentam com 70 anos ou mais. O tempo de trabalho para ter o mesmo benefício varia de três a seis meses. Os segurados com 45, 48, 55 e 59 anos são os mais prejudicados.

A diferença, porém, varia de acordo com a idade e o tempo de contribuição. Segurados com 69 anos, por exemplo, nem devem perceber a mudança no valor do benefício.

Na prática, quanto mais jovem é o segurado que se aposenta, menor será seu benefício porque a Previdência entende que ele receberá a aposentadoria por mais tempo, já que sua expectativa de vida é maior. A relação entre o aumento da longevidade e a redução do valor da aposentadoria é explicada pela regra atuarial introduzida na Previdência em 1999 para tentar estancar o desequilíbrio das contas.

A tabela do fator previdenciário (disponível no site: www.mps.gov.br) vale até dezembro de 2008. Ela muda anualmente, após a divulgação da expectativa de vida.

(Fonte: Jornal do Postalis – Ano 7 - Dezembro de 2007 – Número 41)



www.previcel.pr.gov.br

CARNAVAL

O Carnaval é um período de festas regidas pelo ano lunar que tem suas origens na Antiguidade e recuperadas pelo Cristianismo, que começava no dia de Reis (Epifania) e acabava na Quarta-feira de cinzas, às vésperas da Quaresma. O período do Carnaval era marcado pelo "adeus à carne" ou "carne nada vale" dando origem ao termo "Carnaval". Durante o período do Carnaval havia uma grande concentração de festejos populares. Cada cidade brincava a seu modo, de acordo com seus costumes. O Carnaval moderno, feito de desfiles e fantasias, é produto da sociedade vitoriana do século XIX. As cidades de Paris e Veneza foram os grandes modelos exportadores da festa carnavalesca para o mundo. Cidades como Nice, Nova Orleans, Toronto e Rio de Janeiro se inspirariam no Carnaval francês para implantar suas novas festas carnavalescas.

Atualmente o Carnaval do Rio de Janeiro, Brasil é considerado um dos mais importantes desfiles do mundo. Em Portugal, existe uma grande tradição carnavalesca, nomeadamente os Carnavais de Ovar, Podence, Loulé, Sesimbra, Rio Maior, Torres Vedras e Sines, destacando-se o de Torres Vedras, Carnaval de Torres, por possuir o Carnaval mais antigo e dito o mais português de Portugal, que se mantém popular e fiel à tradição rejeitando o samba e outros estrangeirismos... Juntamente com o Carnaval de Canas de Senhorim com perto de 400 anos e tradições únicas como os Pizões, as Paneladas, Queima do Entrudo, Despique entre outras.

História e etimologia

Para alguns pesquisadores o Carnaval tem raízes históricas que remontam aos bacanais e a festejos similares em Roma; alguns historiadores mais ousados chegam mesmo a relacionar o Carnaval a celebrações em homenagem à deusa Ísis ou ao deus Osíris, no Antigo Egito. Uma outra corrente acredita que a festa iniciou-se com a adoção do calendário cristão.

Em Roma havia uma festa, a Saturnália, em que um carro no formato de navio abria caminho em meio à multidão, que usava máscaras e promovia as mais diversas brincadeiras. Essa festa foi incorporada pela Igreja Católica, e segundo alguns a origem da palavra Carnaval é carrum navalis (carro naval). Essa etimologia, entretanto, já foi contestada. Actualmente a mais aceita é a que liga a palavra "Carnaval" à expressão carne levar, ou seja, afastar a carne, uma espécie de último momento de alegria e festejos profanos antes do período triste da quaresma.

Em 1091 a data da Quaresma foi definitivamente estabelecida pela Igreja Católica; como consequência indireta disso, o período de Carnaval se estabeleceu na sociedade ocidental, sofrendo, entretanto, certa oposição da Igreja, na Europa. Embora alguns papas tenham permitido o festejo, outros o combateram vivamente, como o Papa Inocêncio II.

À seqüência do Renascimento o Carnaval adotou o baile de máscaras, e também as fantasias e carros alegóricos. Ao caráter de festa popular e desorganizada juntaram-se outros tipos de comemoração e progressivamente a festa foi tomando o formato atual, que se preserva especialmente em regiões da França (ver Mardi Gras), Itália e Espanha.

Cálculo do dia de Carnaval

Todos os feriados eclesiásticos são calculados em função da data da Páscoa. Como o domingo de Páscoa ocorre no primeiro domingo após a primeira lua cheia que se verificar a partir de 21 de março, e a sexta-feira da Paixão é a que antecede o Domingo de Páscoa, então a terça-feira de Carnaval ocorre 47 dias antes da Páscoa e a quinta-feira do Corpo de Deus ocorre 60 dias após a Páscoa.



GINÁSTICA LABORAL - PONTO DE VISTA

Ginástica Laboral é a atividade física orientada, praticada durante o horário do expediente, visando benefícios pessoais no trabalho. Tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

A ginástica Laboral traz grandes benefícios para as empresas, motivo pelo qual essa atividade física é estimulada e implementada por diversas organizações.



Os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, tais como problemas físicos, psicológicos ou sociais. Mais diretamente, a prática de exercícios físicos gera benefícios físicos para o trabalhador. Os benefícios psicológicos (estresse, poder de concentração) ou sociais (espírito de equipe, confiança) também são bastante citados em estudos diversos.

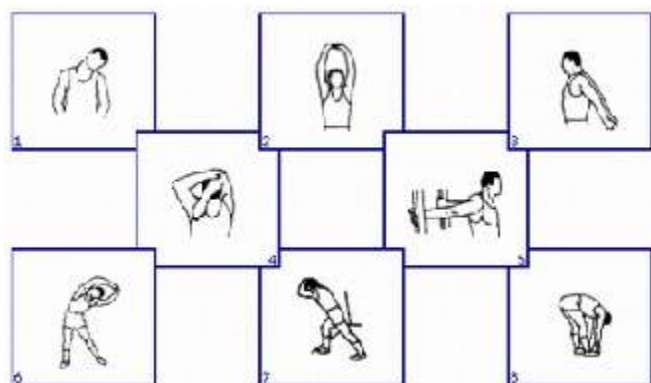
Essa afirmativa se verifica de diversas formas, mas os principais pontos notados são a diminuição na ocorrência de faltas ao trabalho por motivos médicos e também a diminuição dos acidentes de trabalho. Portanto, se por um lado o fator de sofrimento humano é significativamente reduzido, por outro lado a empresa é beneficiada ao promover programas orientados de Ginástica Laboral.

Há estatísticas citando um retorno de 3 a 5 vezes sobre a verba aplicada por uma empresa em um programa de ginástica e hábitos de saúde, considerando faltas, encargos sociais e outros fatores relacionados à saúde, afetando a produtividade da empresa.

Os benefícios dependem diretamente do tipo de trabalho realizado. A maioria dos exercícios tenta diminuir o efeito da solicitação constante a que é submetido um trabalhador ao executar determinada tarefa, seja ela uma tarefa física ou não.

Desse modo trabalhadores que utilizam de seus músculos para manejar instrumentos, ferramentas ou produtos podem ser beneficiados por um programa de atividades para trabalhadores braçais. Por exemplo, trabalhadores em uma linha de montagem de uma fábrica necessitam de exercícios específicos para os grupos musculares utilizados para que não ocorra lesão muscular por superutilização, similar, por exemplo, à lesão de um atleta ao final de uma competição extrema. Afinal, a jornada de trabalho pode durar até mais de 10 horas, às vezes...

Por outro lado, trabalhadores administrativos como digitadores, secretárias, atendentes, etc. são acometidos de problemas posturais, musculares ou visuais. Assim, um bom programa de atividades para trabalhadores administrativos ajudará a diminuir lesões por tais fatores.



BIBLIOTECA DA FUNCEL

LITERATURA

LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Almanaque do pensamento 2008

Guia astrológico do Brasil, publicado ininterruptamente desde 1912, com mais de 21 milhões de cópias vendidas. Combina, em uma única publicação, assuntos como astrologia e horóscopo, dias favoráveis e desfavoráveis, agricultura e pecuária, contos, curiosidades, receitas populares, peso, qual o seu santo de devoção, pensamentos filosóficos e muito mais. E, além de tudo, calendários, tábuas lunares e planetárias fazem par com belas ilustrações e motivos esotéricos, sempre acompanhados de matérias cada vez mais vibrantes. O Almanaque também agrada os curiosos e aqueles que buscam boas energias e vibrações para o Ano Novo.

Einstein: sua vida, seu universo (Walter Isaacson)

Baseia-se numa coleção de cartas divulgadas em 2006, vinte anos depois da morte de sua enteada, conforme ela determinara em testamento. Revela um Einstein avesso a qualquer tipo de dogma e com um espírito rebelde, que permitiu o nascimento da teoria que revolucionaria a física.

O Imperador: campo de espadas (Conn Iggulden)

Terceiro volume da série O Imperador, sobre a vida e o reino de Júlio César. Após o saque à Espanha, César retorna a Roma, onde faz aliança com os inescrupulosos Pompeu e Crasso e inicia sua caminhada em direção à Britânia e à Gália.

Jogando por pizza (John Grisham)

Rick Dockery era um perdedor nato. Terceiro reserva do time de futebol americano Cleveland Browns, ele errou três vezes nos últimos 11 minutos da partida contra o Denver Broncos e tirou de sua equipe a chance de participar do Super Bowl. Com o apelido de - maior mico do futebol americano de todos os tempos - só resta a Rick partir para outra. E ele escolhe a Itália como destino. Em Jogando por pizza, John Grisham surpreende o leitor com uma viagem de descoberta dos prazeres e sabores da Itália.

Porto seguro (Danielle Steel)

Aos 11 anos, a vida de Pip Mackenzie já é marcada pela tragédia: um acidente terrível mergulhou sua mãe na dor. Numa tarde fria de julho, a menina conhece então uma pessoa que preencherá seu mundo com cor e luz. Ao juntar sua inocência com a bondade de Matt Bowles, uma centelha será acesa naquela família. Com ajuda do novo amigo, mãe e filha começam a se curar lentamente, a rir de novo, a redescobrir o que perderam.

Onde está Teresa? (Zibia Gasparetto)

Neste novo livro psicografado por Zibia Gasparetto, o espírito de Lucius traz, mais uma vez, uma linda lição de amor e esperança.

Até mais, e obrigado pelos peixes (Douglas Adams)

Este livro encerra a série que traz o inglês Arthur Dent e o extraterrestre Ford Prefect como protagonistas de loucas aventuras espaciais. Depois de viajar pelo Universo, ver o aniquilamento da Terra, participar de guerras interestelares e conhecer as mais extraordinárias criaturas, Arthur está de volta ao seu planeta. Tudo parece igual, mas ele descobre que algo muito estranho aconteceu na sua ausência. Curioso com o fato e apaixonado por uma garota tão estranha quanto o que quer que tenha acontecido, ele parte em busca de uma explicação.

A bússola de ouro (Phillip Pullman)

Acompanhando a jovem Lyra, que se lança numa busca desesperada e enfrenta terríveis obstáculos quando seu amigo Roger desaparece, o escritor apresenta um universo de fantasias no qual os daemons correm pelas ruas de Oxford e Londres, onde um redemoinho de poeira misteriosa está por toda parte, tornando possível às crianças conhecerem segredos que os adultos dariam tudo para desvendar.

Eu sou muito pequena para a escola (Lauren Child)

A irmãzinha de Charlie, Lola, é pequena e muito engraçada. Mamãe e Papai dizem que ela já é bem grandinha para ir à escola. Lola não tem tanta certeza assim: "Eu não sou grande coisa nenhuma. Eu ainda sou muito pequena. Acho que eu não tenho tempo para a escola. Estou ocupadíssima fazendo coisas importantes em casa".

DVD

High School Music 2

Os Wildcats de East High estão prontos para as melhores férias de suas vidas. Troy fica empolgado quando é convidado para trabalhar durante as férias no Country Club, mas ele nem desconfia que o convite faz parte do plano de Sharpay para afastá-lo de Gabriella. Como isso vai se resolver agora? Todas as perguntas serão respondidas na noite de Shows de Talentos do clube.

Doações:

- 100 Coisas Para Fazer Antes De Morrer
- Anos Roubados (fiona Hood-stewart)
- Coração Dividido (bárbara Taylor Bradford)
- Direção Defensiva: Trânsito Seguro É Um Direito De Todos
- O Fim Da Terra E Do Céu (marcelo Gleiser)
- Moça Com Brinco De Pérolas (tracy Chevalier)
- Noções De Primeiros Socorros No Trânsito
- Poemas (bocage)

HORÓSCOPO

Áries

21 De Março A 20 De Abril

Você é cheio de vontades, e escolhe as pessoas e se relaciona impondo sua vontade. Pois agora é tempo de se relacionar pela beleza de estar com as pessoas sem se impor.

Touro

21 De Abril A 20 De Maio

Ter uma participação mais ampla no trabalho, em especial na relação com outras pessoas no trabalho, é agora uma maneira de você crescer psicológica e espiritualmente.

Gêmeos

21 De Maio A 20 De Junho

Dedicar-se mais a estudos filosóficos e religiosos é a maneira de você se desenvolver como pessoa humana, nos próximos anos. Tenha uma orientação firme para seu pensar.

Câncer

21 De Junho A 21 De Julho

Mergulhar a fundo nas relações estabelecidas, sem preguiça de ser participativo, é agora o desafio para o crescimento. Inclusive aceitando o quão pouco relações são controláveis.

Leão

22 De Julho A 22 De Agosto

Uma atitude aberta à participação e receptiva a outro, nas relações e parcerias, levará você a se desenvolver. Saia do círculo de suas motivações e olhe as outras pessoas.

Virgem

23 De Agosto A 22 De Setembro

Aprender a ser mais participativo e interativo em seu trabalho e tarefas de rotina é agora o que poderá produzir um importante desenvolvimento em sua pessoa humana.

Libra

23 De Setembro A 22 De Outubro

Deixar de lado o distanciamento e a preguiça afetiva, e dar expressão ao que você sente e deseja, em especial nas relações amorosas, é agora o caminho de desenvolvimento.

Escorpião

23 De Outubro A 21 De Novembro

O convívio familiar mais próximo e intimista é agora a tarefa que se apresenta para seu crescimento pessoal. O espírito de congregação e a aceitação dos outros é fundamental.

Sagitário

22 De Novembro A 21 De Dezembro

Comunicar-se considerando os interlocutores que tem, relacionar-se levando em conta a pessoa ao seu lado, são os desafios agora apresentados para que você se desenvolva.

Capricórnio

22 De Dezembro A 20 De Janeiro

A inapetência para cuidar da sua condição material de sobrevivência deve agora ser deixada de lado. É tempo de participar com outras pessoas de atividades produtivas.

Aquário

21 De Janeiro A 19 De Fevereiro

É tempo de desenvolver seu humanismo e sua capacidade de pensamento estruturado, vivendo o melhor de suas qualidades e talentos. Você e as outras pessoas se necessitam.

Peixes

20 De Fevereiro A 20 De Março

Cuidar melhor das deficiências existentes em sua vida, e dos problemas no organismo físico é agora o meio de você se desenvolver. Procure estruturar direito sua vida interior.

ANIVERSARIANTES DO MÊS



- 02/02 MARIA DE FÁTIMA CORDEIRO
02/02 RANGEL JUNGLES DOS SANTOS
02/02 ROBERTO STEENBOCK
02/02 RUBENS MIRANDA JUNIOR
03/02 ALEXANDRE FELIPE MULLER SE SOUZA
03/02 CLERINSON LUIS DE OLIVEIRA DIAS
03/02 EDISON LUIZ BRENN
03/02 ELIZA FURUKITA
03/02 MÁRIO KIOSHI YAMADA
04/02 CLAUDETTE MORÁS BIRNFELD
05/02 ELIMEIRI AUTUORI TOMAZETI
05/02 FLÁVIO EDUARDO BONDARUK
05/02 MARIA JOCELY GAIO MACHADO
06/02 JACIR JOSÉ LUNELLI
06/02 LESLIE HARLLEY WATTER
06/02 OSNI APARECIDO CONSTANTINO
07/02 EDISON LUIS G MENDES
07/02 MARCELO HECK
07/02 MARICELI DUARTE FORONDA
07/02 NIVALDO JOSÉ DA SILVA
07/02 OESLEI TABORDA RIBAS
08/02 ANDRE MIGUEL VOITOVICZI
08/02 DENNYS ANDREI MACHADO
08/02 FRANCO ROBERTO BONTORIN SILVA
08/02 LUIZ FERNANDO ROBERT NETO
08/02 MARCEL DIORGENES UNGER
08/02 ROBERTO DE LIMA
09/02 JÚLIA TAVARES JACOPETTI
09/02 LUÍS ALBERTO MENON DE ARAÚJO
10/02 FABIO AUGUSTO FURQUIM
10/02 ILDA DE SOUZA
10/02 JOSÉ JURACY MACEDO
10/02 RAMILIO SOMAVILLA NETO
10/02 REGINALDO ROGÉRIO DOS SANTOS
10/02 RICARDO S IKEMATU
11/02 DERLY MENDES DA SILVA
11/02 SONIA NAOMI YABIKU
12/02 CARLA HARUMI OGASAVARA SIMÕES
12/02 CARLOS HILÁRIO BORTOLON BELLIO
12/02 CHRISTIANNE STEIL
12/02 DOUGLAS FERREIRA
13/02 ANTONIO CARLOS R SCHIMALESKI
13/02 LILIAN APARECIDA DE O PIOTTO
14/02 ALEXANDRE CASSEMIRO MENDES
14/02 CARLOS EDUARDO CAPA VERDE NUNES
14/02 CLAUDISMAR DANIEL ALEIXO
14/02 DENYSON AUGUSTO NOBREGA MAZUR
15/02 ANA PAULA HOLUB
15/02 ANTONIO GERSON KULIK
15/02 DORACY L BISCAIA
15/02 GEREMIAS JOSÉ DO NASCIMENTO
15/02 VILSONIR RITA JÚNIOR
16/02 ALBERTO LUCIANO CORRÊA DE MELLO
18/02 MARCELO DE ANDRADE FONTES
18/02 PEDRO LUIZ STEENBOCH
19/02 SERLEI DA SILVA MACIEL
20/02 AREDI HENRIQUE BOTELHO
20/02 CASSIANA DE SOUZA
20/02 DARLETE CRISTINA TOLFO
21/02 LOURENA NERIS
21/02 MARIA TERESA RODRIGUES PAHL
21/02 RODRIGO CECILIO
22/02 ALCEU ÁGUIDA JUNIOR
22/02 ALEXANDRE SANT' ANNA DOS SANTOS
22/02 CEZAR ARLINDO MARTININGUE
22/02 FABIANO AUGUSTO PARIZOTTO MORMUL
22/02 MARCELO FERREIRA DOS SANTOS
23/02 CASSIANO RICARDO KAISS
23/02 EDUARDO FERREIRA ELEOTÉRIO
23/02 MARIA TEREZINHA LASKOSKY
23/02 MARILENE LUBARINO DE AMORIMD
23/02 SONIA APARECIDA DA SILVA
24/02 ARIEL BOLZAN WITCZAK
24/02 VERONICA PEREIRA DA SILVA MULLER
24/02 WOLNEI MATIAS BON
25/02 MARIA TEREZINHA VALERIO
25/02 RODRIGO DE CASTRO GOMES
25/02 SANTA CATARINA DE O. VELLOSO
25/02 TÂNIA MARA VOSTOUPAL
26/02 JOSÉ ALVES MENEZES
27/02 ELISABETH HOFFMANN
27/02 JANE GUARACY MACHADO VALENTE
27/02 LEANDRO AUGUSTO MOSSATO
28/02 ALEXANDRE LUIZ BORUSCHENKO MORO
28/02 BRUNO CAVALCANTI SIMÕES
28/02 GABRIEL ORTIZ LOUR
28/02 JOSE CLAUDIO DA CUNHA FILHO
28/02 MARCIA SATOMI SHIGUEMOTO