

# no Click da Notícia



Publicação Mensal da Celepar e Funcel - Fevereiro de 2009

Nº 51

## EDITORIAL

### NOTÍCIAS DO MÊS

#### GOURMET

Bolo cremoso de milho;  
Sardinhas tipo conserva;

#### DE BEM COM A VIDA

Bem estar embrulhado com fita e papel;  
Estresse e sedentarismo contribuem para  
lesão;

#### FUNCEL ESPORTES

Treino errado nas academias gera  
epidemia de lesões;

#### FIQUE POR DENTRO

Biblioteca;  
Carnaval;  
Aniversariantes do mês;

Gourmet  
Página 03

De Bem com a Vida  
Página 04

Funcel Esportes  
Página 07

Biblioteca  
Página 08

Aniversariantes  
Página 11



## ÍNDICE

De Bem Com A Vida  
Páginas 3 À 5

Bolo Cremoso De Milho;  
Sardinhas Tipo Conserva;

Bem Estar Embrulhado Com Fita E Papel;  
Estresse E Sedentarismo Contribuem Para  
Lesão;

Funcel Informa  
Página 6 E 7

Funcel Esportes

Treino Errado Nas Academias Gera  
Epidemia De Lesões;

Fique Por Dentro  
Páginas 8 À 11

Biblioteca;  
Carnaval;  
Aniversariantes Do Mês;



“No final, é importante  
lembrar que não  
podemos nos tornar o  
que devemos ser se  
continuarmos sendo o  
que somos.  
(Max de Pree) ”

Dúvidas ou Sugestões

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

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)

## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### BOLO CREMOSO DE MILHO - PAMONHA ASSADA

#### INGREDIENTES:

- # 1 lata de milho com água
- # 1 lata de leite condensado
- # 200 ml de leite de coco
- # 3 colheres de sopa de margarina
- # 3 colheres de queijo ralado
- # 4 ovos
- # 9 colheres de sopa de milho
- # 2 colheres de sopa de pó royal
- # Canela a gosto (opcional)



#### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média
2. Bata no liquidificador os ovos, leite condensado, leite de coco e margarina até formar um creme
3. Acrescente o queijo, o milho, a canela e a milho e bata novamente
4. Por último acrescente o pó royal
5. Despeje em forma (de preferência teflon) untada
6. Asse em forno médio por 40 minutos aproximadamente

## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### SARDINHAS TIPO CONSERVA



#### INGREDIENTES:

- # 1 cebola grande picada
- # 3 dentes grandes de alho amassados
- # 2 copos (tipo americano) de vinagre de álcool (branco)
- # 1 copo (tipo americano) de óleo de soja, canola ou girassol
- # 1 colher (sopa) de sal
- # 1 colher (sopa) de extrato de tomate (opcional)
- # 1 colher (sopa-rasa) colorau (opcional)
- # ervas-finas ou orégano (opcional)
- # 2 kg de sardinhas frescas limpas sem cabeça e rabo



#### MODO DE PREPARO:

1. Numa panela de pressão de 4,5 litros, coloque a cebola, o alho, o vinagre, o óleo, o sal, o extrato de tomate e o colorau
2. Sempre manuseie a panela de pressão com cuidado, sem deixá-la muito cheia
3. Misture
4. Coloque as sardinhas dentro da panela, arrumando-as, chegando até a boca da panela
5. Leve ao fogo a panela tampada
6. depois que pegar a pressão, deixe de 45 a 50 min (depende do tamanho da sardinha)
7. Tire a pressão da panela e um pouco do caldo
8. Deixe esfriar por 15 min e retire as sardinhas cuidadosamente para não quebrar

1. Sugestões de acompanhamento: Pão, macarronada (molho no lugar da carne moída),
2. tortas

## BEM-ESTAR EMBRULHADO COM PAPEL E FITA

Símbolo de afeto, o presente ajuda a expressar sentimentos. E dar uma lembrança, está provado, ativa no cérebro as áreas ligadas a mecanismos de recompensa. Por isso, o gesto fala.

Fala direto ao coração e... traz prazer. Pesquisadores da Universidade do Sul da Dinamarca comprovaram algo que o filósofo Sêneca, contemporâneo de Jesus Cristo, já dizia há mais de 2 mil anos: "Muitas vezes, uma pequena oferta produz grandes efeitos". Por meio de ressonância magnética, eles descobriram que a mera imagem de um embrulho bonito já desencadeia um turbilhão de reações cerebrais. O estudo, publicado na conceituada revista inglesa *New Scientist*, revela que a visão do pacote aciona áreas de comunicação verbal, como o giro fusiforme esquerdo, usado na leitura, e o córtex frontal inferior, responsável por dar significado às coisas.



Para psiquiatras e psicólogos, esse é o retrato do afeto na massa cinzenta. "Presentear faz parte da natureza humana e é um gesto que dá tanto sensação de bem-estar a quem dá como a quem recebe", diz a psicóloga Maria Cristina Dotto, da Universidade de São Paulo. O curioso: as respostas cerebrais são mais intensas quanto maior for a proximidade do objeto ofertado com símbolos de carinho. "Dessa maneira, uma rosa pode fazer muito mais efeito no cérebro do que um carro último tipo", explica a psicóloga.

Para o neurocientista Jorge Moll, coordenador do Centro de Neurociências da Rede Labs-D'Or, no Rio de Janeiro, os presentes fazem parte da história da evolução humana. "Nós desenvolvemos comportamentos pró-sociais, isto é, que demonstram características de cooperação social e reciprocidade, para aumentar as chances de sobrevivência da espécie." Para muitos especialistas, isso justificaria as reações de prazer observadas no cérebro.

Não é pelo fato de o hábito de presentear estar relacionado a sensações positivas que se deve cair na tentação de banalizá-lo. O psiquiatra Geraldo Possendoro, professor de medicina comportamental na Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp, opina: "A recompensa material permanente, como a daqueles brinquedos mais baratos comprados por qualquer motivo, estimulam o prazer imediato e o materialismo, o que nunca é bom". Segundo ele, no mundo moderno, o pacote bonito bem que poderia ser substituído por tempo. "É preciso arranjar alguns momentos para estar ao lado de quem a gente ama. Abraçar e beijar os filhos, dizer quanto eles são importantes não deixa de ser uma maneira de presentear e ser presenteado — com pacotes de carinho." Fique claro: o que os cientistas dinamarqueses enxergaram como reação a embrulhos coloridos na verdade também aparece em outras manifestações que têm como pano de fundo a generosidade — o saber dar e o saber receber. "Há experiências mostrando respostas cerebrais muito parecidas em quem realiza trabalhos voluntários", lembra Jorge Moll. "O engajamento em causas sociais, quando o indivíduo consegue doar um pouco de si mesmo, está relacionado não apenas ao bem-estar psicológico como ao próprio aumento da longevidade." Em grande parte, isso acontece porque há uma redução do estresse quando o cérebro vivencia essas reações de recompensa. E, afinal, quem vive mais estressado tende a apresentar uma série de problemas de saúde.

Jorge Moll está entre os pesquisadores que já mapearam os efeitos da generosidade no cérebro. "Em nosso estudo, trabalhamos apenas com doações anônimas, ou seja, com gente que não pretendia impressionar a pessoa presenteada para ganhar em troca qualquer coisa, como reputação ou prestígio." Junto com uma equipe de cientistas dos Institutos Nacionais de Saúde, em Bethesda, nos Estados Unidos, ele demonstrou que as doações fizeram o córtex subgenua, muito ligado a sentimentos tão prazerosos quanto o da mãe que olha amorosamente para o seu bebê, funcionar intensamente. Então, ciente disso tudo, aproveite esta época do ano: conecte-se com as sensações de alegria e realização embutidos no presente escolhido com carinho. Ele é a sua forma particular de dizer o que sente pelos outros.

## ESTRESSE E SEDENTARISMO CONTRIBUEM PARA LESÃO POR ESFORÇO

Profissionais que passam o dia repetindo movimentos estão expostos a considerável risco de sofrer LER (lesão por esforço repetitivo).

A repetição, porém, não é a única causa. O surgimento das lesões depende também da postura que a pessoa mantém no trabalho, dos intervalos periódicos que ela faz, da rotina de atividades físicas que ela pratica e até da disposição com que ela encara o desempenho da função.

"Quando a pessoa não gosta do trabalho que faz, pode ser que o corpo manifeste esse descontentamento, que a princípio é uma questão psíquica", conta o médico Ricardo Nahas, ortopedista do Hospital Estadual Ipiranga. Quem gosta da função que desempenha tem prazer em trabalhar e está menos sujeito a esse tipo de problema.

Mas, embora o estresse profissional possa acelerar as lesões, a repetição sem intervalos e a postura inadequada são os principais problemas.

"Quem passa o dia repetindo o mesmo exercício precisa fazer intervalos", recomenda Luis Fernando Machado, ortopedista do Hospital Edmundo Vasconcelos. "O ideal é que, a cada 50 minutos de trabalho, a pessoa descanse por outros dez." Já quem tem o hábito de fazer atividades físicas regularmente corre menos risco de sofrer lesões.

O tratamento da LER inclui fisioterapia e medicamentos, mas o essencial é combater as causas do problema, alertam os médicos.

### Classificação

As LER podem ser divididas por fases, conforme os sintomas específicos. Em 1984 surgiu uma classificação por estágios, de acordo com a execução do trabalho:

Estágio 1: Dor e cansaço nos membros superiores durante o turno de trabalho, com melhora nos fins de semana;

Estágio 2: Dores constantes, sensação de cansaço persistente e distúrbio do sono. Incapacidade para certas funções simples;

Estágio 3: Dor, fadiga e fraqueza persistentes. Distúrbios do sono e presença de sinais no exame físico;

### Principais causas

Geralmente a LER é causada por movimentos repetitivos e contínuos. Esforço excessivo, má postura, estresse e más condições de trabalho contribuem para aparecimento das LER. Em casos extremos pode causar sérios danos aos tendões, dor e perda de movimentos. Entre as principais causas estão:

- Ambiente de trabalho desconfortável;
- Atividades que exigem força excessiva com as mãos;
- Posturas incorretas;
- Repetição de movimentos;
- Atividades esportivas que exigem grande esforço dos membros superiores;
- Compressão mecânica das estruturas dos membros superiores;
- Ritmo intenso de trabalho;
- Jornada de trabalho prolongada ou dupla jornada;

### Medidas de prevenção

- Em casa, ao acordar, não abra mão de se espreguiçar. Repita esse movimento de alongamento do corpo durante o dia. Além disso, procure fazer exercícios;

- Mantenha os punhos retos ao digitar;
- Certifique-se de que seus dedos estejam abaixo do nível dos punhos;
- Não apoie a palma da mão no teclado;
- Tenha um apoio para os pulsos;
- Abaixar o seu teclado ou compre um mais ergonômico;
- Não segure um objeto na mesma posição por muito tempo;
- Descanse as mãos por alguns minutos a cada hora;
- Levante objetos usando toda a mão ou com as duas mãos;

## COORDENAÇÃO DE ESPORTES

### Treino errado nas academias gera epidemia de lesões



Recomeça a corrida maluca às academias. Como em toda véspera de verão, as salas de musculação incham, as aulas de bike bombam. E sobe o índice de sarados machucados.

Ali, onde se busca saúde, são fabricadas também --com cinturas de pilão e barrigas de tanquinho-- contusões, dores, doenças que incapacitam.

Não há estatística associando uma artrose precoce ao abuso de "leg press". Nem a mesa de cirurgia de hoje à mesa romana de ontem (aparelho em que a vítima, de bruços, chuta o ar com a barra de ferro nos tornozelos). Mas há ortopedistas, fisioterapeutas e professores de olho nessas relações. Eles identificam uma epidemia de lesões causadas pelo tipo de treino praticado na maioria das 10 mil academias do país (somadas também as informais).

Reabilitado após uma lesão no ombro e outra no quadril, o economista Rafael Biral faz o supino inclinado, em segurança.

Reabilitado após uma lesão no ombro e outra no quadril, o economista Rafael Biral faz o supino inclinado, em segurança.

"As características genéticas de cada um não são respeitadas nesses treinos", diz a fisioterapeuta Mônica Gianotti, especializada em medicina do comportamento pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). "Os professores não sabem identificar sinais patológicos nem a má postura nos aparelhos. O resultado são mais distúrbios musculoesqueléticos."

O que a fisioterapeuta vê na clínica o economista Rafael Biral sente na carne. Acostumado a correr, jogar bola e passar duas horas na academia, parou tudo depois de uma lesão no quadril, que se tornou crônica.

Não foi só o quadril. Antes, Rafael, 29, já tinha rompido o tendão do ombro por estresse, quer dizer: não por trauma, e sim pelo esforço feito num mesmo lugar do corpo por longo período. Ou, em português claro: pela violência repetida de um exercício que ou era contra-indicado, ou feito errado.

A dor estava lá fazia tempo, mas o economista seguia treinando. Até que operou. "Meu ombro não ficou cem por cento. Fui o maior culpado."

Depois do castigo de dois anos parado, Rafael diz ter descoberto uma fisioterapia "diferente" e outro jeito de se exercitar. "Mudei o estilo. Frequentei academias grandes e pequenas. Em todas, a orientação era ruim. São espaços da estética, a saúde não é considerada."

É, academia não é mesmo um "ambiente cuidador", comenta Alexandre Blass, atual treinador de Rafael. Mestre em esporte de alto rendimento, Blass aponta a distância entre a universidade e o comércio de fitness como uma das causas dessas falhas: "A complexidade da atividade física exige mais conhecimento. Academias até têm médico, fisioterapeuta, educador. Mas não integram essas áreas".

Integrado ao fisioterapeuta Marcelo Semiatzh, Blass trabalha na preparação de quem corre, ou treina, e quer melhorar seu desempenho sem elevar o risco de lesão. A metodologia da dupla é desenvolver a percepção e a coordenação da pessoa, reeducando sua postura.

Semiatzh diz que a faixa etária do público de academia vem aumentando e que, se é bom que mais gente saia do sedentarismo, nem todos estão preparados para tudo. Especializado em reeducação postural, o fisioterapeuta diz que, em vez de tanta puxação de ferro e aulas "energéticas", o ideal seria treinar a pessoa a suportar o peso do corpo e a elevar a eficiência nos gestos do dia-a-dia.

O ateu (Vera Lucia Marinzeck de Carvalho)

Jean Marie e seus amigos são aventureiros que oferecem os prazeres mundanos àqueles que desejam realizar suas fantasias. Residentes na Toca - propriedade outrora conhecida como Fazenda São Francisco -, transformaram o lugar em palco de festejadas reuniões, onde a falsa convive com o vício e a chantagem.

"O Ateu", como Jean Marie é conhecido na intimidade, reserva-se o direito de não apenas descrever do Criador, mas também de influenciar os outros com seus escritos. Alheio às seduções do ambiente, preocupa-se apenas em explorar os corruptos. Influenciado por um espírito, a cada dia mais comprometido com o mal, pressente a aproximação do perigo...

Entre: as portas da Toca ainda estão abertas! "O Ateu" não recebeu o visitante que finalmente o aproximará de Deus...

Um bestseller para chamar de meu (Mirian Keyes)

Autora do sucesso Melancia, Marian Keyes agora revela com diversão, drama e alto-astrol os bastidores do mundo do livro.

Se você é daqueles que acha que um escritor de sucesso já tem a vida ganha porque publicou um livro que vendeu igual água, você é mais um que precisa se informar mais sobre o que acontece nos bastidores editoriais. Ah, tudo bem, você sabe que existem editores, agentes literários, entre outros personagens que atuam neste ramo... mas o que fazem, como sabem qual é "o livro", "quem" é o escritor, "quando" vai acontecer aquele lançamento, entre outras dúvidas que atormentam essas pessoas, bem, isso chega ao alcance de poucos.

O clube das chocólatras (Carole Matthews)

Lucy e três grandes amigas - Autumn, Nadia e Chantal - se unem para, com a ajuda de muito, muito chocolate, enfrentar difíceis problemas cotidianos: um namorado galinha, um chefe paquerador, um marido viciado em jogo, um casamento sem amor... Afinal, existe algo melhor para aliviar tensões, curar corações partidos e originar uma história tão doce e divertida como esta?

O código de Salomão (Richard D. Weber)

Abaixo do altar de St. Peter, abrigado em segurança em uma câmara escondida, o caixão íntimo do papa João Paulo guarda os segredos de seu delicado coração. Depois da intempestiva morte do mestre general Spears, durante o ataque aéreo à basílica, a caixa decorada foi retirada de suas coisas pessoais por oficiais e entregue ao novo Vicar de Cristo, para ficar em segurança. Ela continha os desejos finais de João Paulo, suas verdadeiras aspirações, seu testamento e sua decisão de incluir as mulheres no sacerdócio. Agora estava escondido para sempre, longe dos curiosos, colocado lá antes, pelo recém-eleito papa Bento XVI. CODIS - a combinação do Sistema de Classificação de DNA do FBI - encontrou uma ligação. Uma ligação entre o passado e o presente. Entre a realeza e o maior terrorista do mundo. No aniversário de sua tomada pelo papado, os Cavaleiros Templários querem vingança...

Como a Starbucks salvou minha vida (Michael Gates Gill)

Depois de perder tudo - o emprego, o status, a família e a saúde - o futuro parecia sombrio para Michael Gates Gill, ex-diretor de uma grande agência de publicidade.

Aos 63 anos, porém, ele teve o encontro que mudaria sua vida: Crystal Thompson, 28 anos e negra, gerente de uma loja da Starbucks, lhe ofereceu um emprego na cafeteria. Num relato comovente, Michael conta sua história. O ex-executivo levava uma vida de privilégios na alta sociedade americana até que uma seqüência de acontecimentos inesperados - sua demissão, um filho fora do casamento, o divórcio e a descoberta de um tumor no cérebro o obriga a recomeçar do zero.

Dança dos sonhos (Nora Roberts)

Românticas, melancólicas e intempestivas. Assim se compõem as vidas de quatro personagens regidos pela poesia da dança e pelos acordes do coração.



# Fique por Dentro

## LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Jack Sparrow vols. 5-8 (Rob Kidd)

Um Super kit com 4 livros da série Jack Sparrow. Antes do Pérola Negra, houve um adolescente clandestino chamado Jack Sparrow.

O presente da princesa (Meg Cabot)

A princesa Mia vai passar mais um Natal na Genovia. Mas desta vez, sua melhor amiga Lilly e seu namorado Michael vão vir visitá-la! O problema é que, entre todos os jantares e eventos formais da realeza genoviana, Mia ainda não conseguiu encontrar o presente perfeito para Michael. E, como de costume, as coisas não serão fáceis para a nossa princesa.

A arte da guerra (Sun Tzu)

Considerada a bíblia da estratégia, sendo utilizada amplamente no mundo dos negócios, conquistando pessoas e mercados.

Superdicas para escrever bem diferentes tipos de texto (Edna M. Barian Perrotti)

Com este audiolivro o leitor perderá o receio de escrever, aprendendo que a fluência escrita pode ser desenvolvida.

Em cada uma das 60 superdicas desta obra, ele terá uma verdadeira aula de como escrever bem. Encontrará, em seqüência, um curso prático de redação.

Superdicas para se tornar um verdadeiro líder (Paulo Gaudencio)

Mostra ao leitor o que é necessário para exercer a liderança com naturalidade e competência, respeitando seus liderados e entendendo-os não apenas na esfera profissional, mas também nos aspectos psicológicos e emocionais.

As 21 irrefutáveis leis da liderança (John C. Maxwell)

Você se considera um verdadeiro líder? E como a sua equipe o vê? Com John C. Maxwell, o leitor vai entender por que o conhecimento teórico não basta para ser bem-sucedido. Ouça as normas e práticas fundamentais para ser o líder que todos valorizam e querem ter.

## LITERATURA INFANTIL

Astolfo

Astolfo é um porquinho muito esperto. Venha se divertir com ele neste incrível livrinho!

A floresta do Bicudo

As crianças vão desfrutar horas de leitura divertida com este livro muito ilustrado e cintilante.

Você é um sapo?

Enquanto o pequeno sapo vai perguntando aos outros animais - 'Você é um sapo como eu?', a criança poderá aprender sobre texturas e cores com este livro para tocar.



## HISTÓRIA E ETIMOLOGIA DO CARNAVAL

O Carnaval é um período de festas regidas pelo ano lunar no Cristianismo da Idade Média. O período do Carnaval era marcado pelo "adeus à carne" ou "carne 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. A cidade de Paris foi o principal modelo exportador 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 de Salvador, Brasil está no Guinness Book como a maior festa de rua do mundo[1]. Em Portugal, existe uma grande tradição carnavalesca, nomeadamente os Carnavais da Ilha da Madeira (donde saíram os imigrantes que haveriam de levar a tradição do Carnaval para o Brasil[carece de fontes?]), 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[carece de fontes?] e dito o mais português de Portugal[carece de fontes?], que se mantém popular e fiel à tradição rejeitando o samba e outros estrangeirismos[carece de fontes?]. 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. Nos Açores, mais propriamente na ilha Terceira, reside uma das formas mais peculiares do Carnaval em Portugal, as Danças e Bailinhos de Carnaval. Esta tradição, tida como a maior manifestação de teatro popular em Portugal, remonta ao tempo dos primeiros povoadores e reflete um estilo teatral bem ao jeito dos Autos vicentinos.

A festa carnavalesca surge a partir da implantação, no século XI, da Semana Santa pela Igreja Católica, antecedida por quarenta dias de jejum, a Quaresma. Esse longo período de privações acabaria por incentivar a reunião de diversas festividades nos dias que antecederiam a Quarta-feira de Cinzas, o primeiro dia da Quaresma. A palavra "carnaval" está, desse modo, relacionada com a idéia de "afastamento" dos prazeres da carne marcado pela expressão "carne vale", que, acabou por formar a palavra "carnaval".

Carnaval de Loulé, Portugal - Fevereiro de 2006

Em geral, o Carnaval tem a duração de três dias, os dias que antecedem a Quarta-feira de Cinzas. Em contraste com a Quaresma, tempo de penitência e privação, estes dias são chamados "gordos", em especial a terça-feira (Terça-feira gorda, também conhecida pelo nome francês Mardi Gras), último dia antes da Quaresma. Nos Estados Unidos, o termo mardi gras é sinônimo de Carnaval.

No período do Renascimento as festas que aconteciam nos dias de carnaval incorporaram os bailes de máscaras, com suas ricas fantasias e os carros alegóricos. Ao caráter de festa popular e desorganizada juntaram-se outros tipos de comemoração e progressivamente a festa foi tomando o formato atual.

O Carnaval é um período de festas regidas pelo ano lunar no Cristianismo da Idade Média. O período do Carnaval era marcado pelo "adeus à carne" ou "carne 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. A cidade de Paris foi o principal modelos exportador 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 sendo o Carnaval do Rio de Janeiro considerado o mais importante do mundo.

### Cálculo do dia de Carnaval

Todos os feriados eclesiásticos são calculados em função da data da Páscoa, com exceção do Natal. Como o domingo de Páscoa ocorre no primeiro domingo após a primeira lua cheia que se verificar a partir do equinócio da primavera (no hemisfério norte) ou do equinócio do outono (no hemisfério sul), 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.

## ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

01	Ludmila Mealha Cabrita	15	Vilsonir Rita Júnior
02	Maria De Fátima Cordeiro	16	Alberto Luciano Corrêa De Mello
02	Rangel Jungles Dos Santos	18	Marcelo De Andrade Fontes
02	Roberto Steenbock	18	Pedro Luiz Steenboch
02	Rubens Miranda Junior	19	Serlei Da Silva Maciel
03	Clerinson Luis De Oliveira Dias	20	Aredi Henrique Botelho
03	Edison Luiz Brenner	20	Cassiana De Souza
03	Eliza Furukita	20	Darlete Cristina Tolfo
03	Mário Kioshi Yamada	21	Lourena Neris
04	Alexandre Zago	21	Marcio Fernandes
04	Claudette Morás Birnfeld	21	Maria Teresa Rodrigues Pahl
05	Flávio Eduardo Bondaruk	21	Rodrigo Cecilio
05	Karin Matsumoto	21	Vitor Fabricio Tavares
05	Maria Jocely Gaio Machado	22	Alceu Águida Junior
06	Jacir José Lunelli	22	Cezar Arlindo Martiningue
06	Osni Aparecido Constantino	22	Fabiano Augusto Parizotto Mormul
07	Marcelo Heck	22	Marcelo Ferreira Dos Santos
07	Mariceli Duarte Foronda	23	Eduardo Ferreira Eleotério
07	Nivaldo José Da Silva	23	Maria Terezinha Laskosky
08	Andre Miguel Voitoviczi	23	Marilene Lubarino De Amorim
08	Dennys Andrei Machado	23	Sonia Aparecida Da Silva
08	Luiz Fernando Robert Neto	24	Veronica Pereira Da Silva Muller
08	Marcel Diorgenes Unger	24	Wolnei Matias Bonotto
09	Júlia Tavares Jacopetti	25	Santa Catarina De O. Velloso
09	Luís Alberto Menon De Araújo	26	José Alves Menezes
10	Fabio Augusto Furquim	27	Claudia Shizue Watanabe
10	Ilda De Souza	27	Elisabeth Hoffmann
10	José Juracy Macedo	27	Glauco Gomes De Menezes
10	Ramilio Somavilla Neto	27	Leandro Augusto Mossato
10	Reginaldo Rogério Dos Santos	28	Alexandre Luiz Boruschenko Moro
11	Derly Mendes Da Silva	28	Bruno Cavalcanti Simões
11	Sonia Naomi Yabiku	28	Gabriel Ortiz Lour
12	Carla Harumi Ogasavara	28	Jose Claudio Da Cunha Filho
12	Carlos Hilário Bortolon Bellio	28	Marcia Satomi Shiguemoto
12	Christianne Steil		
12	Douglas Ferreira		
13	Antonio Carlos R Schimaleski		
13	Lilian Aparecida De O Piotto		
14	Alexandre Cassemiro Mendes		
14	Carlos Eduardo C. Verde Nunes		
14	Claudismar Daniel Aleixo		
14	Denyson A. Nobrega Mazur		
14	Jean Felipe Bilobran		
15	Antonio Gerson Kulik		
15	Geremias José Do Nascimento		

