



EDITORIAL

NOTÍCIAS DO MÊS

GOURMET

- Filé De Pescada Com Molho Light.
- Banana Split.

DE BEM COM A VIDA

- Os Sinais Do Corpo
O terapeuta percorre o corpo com as mãos. Os movimentos são leves e contínuos. O terreno é desconhecido...
- Três Jeitos De Melhorar A Dor Nas Costas
Aquele dorzinha chata te persegue insistentemente e chega até tirar o seu bom humor. Você já tentou de tudo um pouco: trocou o colchão, o travesseiro, a cadeira do trabalho, mas nada funcionou...

FUNCEL ESPORTES

- ATIVIDADE FÍSICA E VERÃO.
- NOVIDADES DA BIBLIOTECA.
- ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JANEIRO.

Gourmet
Página 03

De Bem com a Vida
Página 04

Funcel Esportes
Página 07

Biblioteca
Página 08

Aniversariantes
Página 10



ÍNDICE

De Bem Com A Vida Páginas 3 À 5

- Filé De Pescada Com Molho Light.
- Banana Split.

- Os Sinais Do Corpo.
- Três Jeitos De Melhorar A Dor Nas Costas.

Funcel Informa Página 6 E 7

Funcel Esportes

- Atividade Física E Verão.

Fique Por Dentro Páginas 8 À 10

- Novidades Da Biblioteca
- Aniversariantes Do Mês Janeiro.



“A vida é realmente simples. Nós é que insistimos em torná-la complicada ”

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), Lillian M. Bientenez(5307), Lilliana Tosato(5030)

Dúvidas ou Sugestões

noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*

FILÉ DE PESCADA COM MOLHO LIGHT

INGREDIENTES:

- 500 g de filé de pescada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de Margarina Qualy Light (45 g)
- 3 ramos de dill lavados e picados



MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e limão e deixe marinar por 30 minutos. 2. Em um prato à parte coloque a farinha de trigo e passe os filés de peixe. 3. Aqueça bem uma frigideira grande, derreta 1 colher (sopa) de margarina e frite o peixe, dourando bem dos dois lados. Misture a margarina restante com o dill e coloque sobre o peixe bem quente para que derreta. Sirva o filé de peixe com o molho, acompanhado de abóbora refogada.

Pulo do Gato

Para preparar a abóbora refogada, derreta 2 colheres

(sopa) de Margarina Qualy Light (30 g), frite

ligeiramente 1 dente de alho picado e refogue 300 g

de abóbora cortada em cubos. Junte 1/2 xícara (chá)

de água quente, tempere com 1 colher (sopa) de gengibre picado e cozinhe com a panela tampada por

cerca de 15 minutos ou até que esteja macia. Retire

do fogo e polvilhe 2 talos de cebolinha picados.

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*

BANANA SPLIT

INGREDIENTES:

- 2 bananas-nanicas
- 6 bolas de sorvete (dos sabores de sua preferência)
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 4 cerejas em calda
- 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju picada
- calda de chocolate a gosto

Para a calda

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de xarope de milho



MODO DE PREPARO:

1. Na batedeira, bata o creme de leite até ficar em ponto de creme chantilly (cuidado para não bater demais). Reserve.
2. Descasque as bananas. Com uma facinha, corte cada uma ao meio, no sentido do comprimento.
3. Coloque duas metades de banana numa taça própria (se não tiver a taça, use um prato). Repita o procedimento com a outra banana. Distribua três bolas de sorvete sobre cada uma delas.
4. Com uma colher, distribua o creme chantilly entre as bolas de sorvete.
5. Decore cada porção com duas cerejas, 1 colher (sopa) de castanha-de-caju e calda de chocolate a gosto. Sirva a seguir.

- Para a calda:

1. Numa panela pequena, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Mexa bem até engrossar.
2. Retire do fogo e sirva quente.

OS SINAIS DO CORPO

Descubra o que seu corpo tem a dizer sobre você!

O terapeuta percorre o corpo com as mãos. Os movimentos são leves e contínuos. O terreno é desconhecido, mas o tato vai lhe dar as respostas para a dor de cabeça constante, o inchaço no joelho, a nuca rígida. E, do mesmo jeito que as mãos encontram o início desses nós, são elas também que, por meio de toques firmes e sutis, desatam os emaranhados. Esse é o princípio da microfisioterapia, um método recém-chegado ao Brasil e uma novidade capaz de auxiliar os que sofrem de dores dos mais variados tipos.

Nesse método, o terapeuta identifica o que ele denomina de cicatrizes esquecidas pela mente – fatos do passado –, mas gravadas pelo corpo. As marcas são feixes nervosos que se enrijecem. As cicatrizes podem ser geradas ou herdadas. “A idéia é identificar a fase em que o trauma aconteceu com base na cicatriz. Temos um mapa que divide o organismo por períodos: fetal, infância, adolescência e fase adulta. Depois disso, buscamos a correspondência desse período com as vértebras da coluna”, explica a fisioterapeuta Daniela Vitorino Mingues. “Estabelecidos os elos, executamos uma estimulação simultânea nos dois pontos para fazer com que o corpo reaja.”

A microfisioterapia veio se somar a tantas outras terapias que têm no corpo seu aliado e usam a dor como sinalizador, que nos guia para a origem do problema. Por exemplo: a dor de estômago permanente pode ser um alerta sobre a dificuldade em lidar com a raiva, e a insônia ressoa mágoa e tristeza guardadas.

É preciso ouvir os sinais

Seria bom se, assim como os terapeutas corporais, tivéssemos a percepção de que a dor é uma linguagem que pode ser decifrada. Isso porque o corpo, sábio, dá sinais de alerta antes que um determinado problema se configure na consciência. As terapias corporais, a dança e algumas linhas da psicologia defendem que nosso corpo expressa sentimentos, situações de vida, que nem sempre o cérebro tem coragem de revelar. Isso oferece uma poderosa ferramenta para quem busca se conhecer melhor.

Então, que tal afinar a percepção e ouvir com toda a clareza o que seu corpo está tentando lhe dizer?

A boca cala, o corpo fala

O psicólogo Waldemar Magaldi Filho, professor da Faculdade de Ciências da Saúde de São Paulo (Facas), costuma explicar, em suas aulas, a base da psicossomática pela seguinte frase: “O que a boca cala, o corpo fala, e o que a boca fala, o corpo sara”. Na prática, isso significa que algumas doenças têm a capacidade de dizer muito sobre as emoções de alguém e vice-versa.

É evidente que as relações entre o físico e o psíquico são muito mais complexas, mas, pelo menos, servem como ponto de partida para o diálogo mais aprofundado com o corpo. “O organismo expressa as queixas mais íntimas de uma pessoa, muitas vezes súplicas, que estão associadas a um sofrimento psicológico”, afirma o professor. Aqui vale uma ressalva: inúmeros especialistas consideram um equívoco associar todos os males a fatores psicossomáticos. Eles dizem que essa visão traz um sofrimento dobrado às pessoas. Primeiro pela doença e depois pela “culpa” de tê-la criado. O livro *A Doença como Metáfora*, da americana Susana Sontag, que morreu vítima de câncer, em 2004, questiona a falta de respaldo científico dessa tese. Na verdade, o que os críticos argumentam é que a exposição a substâncias nocivas ao corpo, como drogas, corantes, conservantes, poluição, radiação e produtos químicos, em geral, pode determinar doenças que independem das emoções.

TRÊS JEITOS DE TRATAR A DOR NAS COSTAS

Aquela dorzinha chata te persegue insistentemente e chega até tirar o seu bom humor. Você já tentou de tudo um pouco: trocou o colchão, o travesseiro, a cadeira do trabalho, mas nada funcionou. Antes de pensar em cirurgia ou remédio, dê uma conferida nos tratamentos eficazes para este problema que a Bons Fluidos apurou.

Acupuntura: dor nas costas, para a medicina oriental, significa que há uma grande concentração de energia naquele local. Ou, no extremo oposto, falta de energia. Por isto, durante a aplicação da acupuntura, o que acontece é um equilíbrio. "É preciso identificar como isso funciona no corpo do paciente e, através da aplicação das agulhas, fazer com que a energia flua para aquele lugar ou saia dele", explica André Mattos, professor da Clínica Escola Adjon, de São Paulo.

A energia à qual a medicina oriental se refere é a fluidez do sangue, da linfa, que, parada, pode provocar pontos de inflamação. Já na explicação ocidental, ao pressionar certos pontos do corpo, ele produz uma substância chamada encortina, que gera relaxamento e faz com que as inflamações diminuam. Daí o valor de analgesia de uma sessão de acupuntura.

Essa terapia é indicada para diferentes casos: de lombalgia simples até hérnia de disco. "Está constatado que 90% dos casos tratados com acupuntura funcionam melhor do que com medicamentos. Por exemplo, uma pessoa com dor nas costas que tome um antiinflamatório terá uma melhora de 5 pontos, numa escala de 0 a 10. Com a acupuntura é possível atingir 9 pontos na escala", diz o professor e acupunturista. São necessárias de uma a cinco sessões para o alívio de dores agudas. Para processos crônicos, o mínimo são dez sessões.

Pilates: criado pelo alemão Joseph H. Pilates, em 1920, a técnica trabalha o corpo de forma total e tem como objetivo flexibilizar e fortalecer músculos e articulações. A técnica une movimentos no solo e em aparelhos específicos criados pelo próprio Joseph. Segundo a fisioterapeuta e instrutora de Pilates Fabiana Freitas, do Equilibrium Pilates, em São Paulo, quem sofre de dor nas costas deve procurar o Pilates para Reabilitação, que trata qualquer patologia que gera dor. "Estes exercícios tratam escoliose, lombalgia, hiperlordose, hérnia de disco e espondilolistese", afirma. "O Pilates restaura o equilíbrio do corpo, promove organização, alinhamento e conseqüente melhora da postura. Tudo isso contribui para minimizar a dor. Promove interação entre os músculos e os tecidos despertando a musculatura profunda que nos faz sustentar melhor o corpo contra a gravidade e, com isso, diminuir a compressão na coluna", diz Alice Becker Denovaro, educadora da Physio Pilates-Polestar, em São Paulo. Após anamnese, o paciente faz uma aula experimental básica em que o profissional irá mostrar o que ele necessita. Em seguida, são pedidos exames clínicos e de imagem, que determinaram os exercícios que serão feitos. "O método funciona porque trabalha com diversas técnicas e não automatiza os movimentos. Os exercícios são dinâmicos e próximos aos movimentos presentes em nossa rotina", avalia a instrutora. Na fase de dor, normalmente, são recomendadas aulas de 50 a 60 minutos, duas vezes por semana. Com a melhora, é possível passar para outros estágios do método.

RPG (Reeducação Postural Global): é um método da fisioterapia que visa tratar problemas como a dor nas costas através da reprogramação da postura. Para descobrir os eventuais desvios de postura é feita uma criteriosa avaliação do paciente (parado e andando). "Observamos a região da dor, o apoio dos pés no chão, etc. O local da dor não é necessariamente onde está a causa do problema. Muitas vezes a contração ali é conseqüência de compensação muscular", afirma a fisioterapeuta, especializada em RPG, Lara de Marchi, da Fitotraining, clínica paulista. Após a avaliação, as posturas de RPG são determinadas para colocar o paciente o mais próximo possível do seu eixo. A intenção é alongar as regiões tensas e aumentar o tônus muscular onde há deficiência. "No caso de dores nas costas, o RPG ajuda a corrigir os desvios posturais que levam àquela dor e registra uma nova sensação e padrão postural", enfatiza Lara.

Segundo a especialista, a diferença do método com outras técnicas de manipulação é que o RPG trabalha com o tônus postural e a estrutura geral do corpo, que é ligado ao Sistema Nervoso Central (cérebro), ou seja, a mudança não acontece apenas na parte física, mas também na parte do cérebro que registra o corpo e os movimentos corporais. "Isso leva a uma alteração geral, não somente no local da dor. O RPG não pensa isoladamente no local da dor, mas leva em consideração todo o corpo", finaliza.

COORDENAÇÃO DE ESPORTES ATIVIDADE FÍSICA E VERÃO

Quando se pensa no verão, logo vem a lembrança de momentos prazerosos e de muita diversão. Não só porque essa estação coincide com o período de férias escolares, mas principalmente porque a elevação da temperatura possibilita que se façam várias atividades que, muitas vezes, são impossíveis de realizar no decorrer do ano. E nada melhor que usar os exercícios físicos típicos do verão para se divertir e melhorar a saúde física. Além disso, essa pode ser uma boa forma de se preparar para as dificuldades do ano letivo que vai iniciar logo após as férias.

Primeiramente, não se pode esquecer que muitas pessoas gostam de viajar nesse período. Mesmo assim, isso não impede que elas pratiquem atividades físicas. Muito pelo contrário! As caminhadas, por exemplo, tornam-se muito mais agradáveis quando são feitas em ambientes diferentes, ou seja, cuja arquitetura ou ambiente natural seja atrativo. Isso se chama lazer contemplativo. Por exemplo: pode-se organizar um tour pelos parques da cidade que se está visitando e praticar a corrida. Ou, então, fazer jogging enquanto se percorre a região histórica da cidade — nela, normalmente as ruas são destinadas somente aos pedestres. Enfim, basta usar a criatividade!

Se a viagem for feita ao litoral, o número de opções é ainda maior: a caminhada logo ao amanhecer ou no fim do dia pode ter uma beleza sem igual, além de ser muito saudável. Atividades lúdicas, como gincanas e aulas de ginástica, muitas vezes são oferecidas à beira-mar por meio de vários projetos governamentais e de empresas privadas que aproveitam o verão para “fazer seu marketing”. Como geralmente quem comanda tais atividades são pessoas capacitadas, existe a garantia de qualidade e a forte preocupação com a saúde dos veranistas.

Mas o forte mesmo nessa época são os esportes de verão. O futebol e o voleibol ganham nova forma se praticados na areia. E, além desses esportes tradicionais, há aqueles que são típicos dessa época, como o frescobol, o freesbee, o futevôlei e o jogo de bete-ombro. A resistência oferecida pela areia é ótima para se obter um bom preparo físico. Para se ter uma idéia, é bastante comum que equipes esportivas profissionais façam toda a sua preparação física em praias. Além disso, o contato com a areia é comprovadamente eficaz no combate ao estresse.

Outros esportes que emergem no período do verão são os aquáticos, especialmente os praticados no mar. Surfe, esqui, bodyboard e até mesmo a pesca esportiva (em que os peixes são devolvidos ao mar, constituindo uma atividade ecológica) tornam-se mais prazerosos por causa da temperatura agradável da água. Até mesmo um simples banho de mar tem propriedades terapêuticas valiosíssimas para a saúde física. Mas cabe a ressalva: o mar é um ambiente imprevisível; portanto, “todo cuidado é pouco”, mesmo que se saiba nadar bem.

Outra boa possibilidade que pode ser explorada por meio dessas práticas de verão é a sociabilização. Além de aproveitar esses exercícios para manter contato com parentes e amigos, pode-se, é claro, fazer novas amizades. Uma caminhada, por exemplo, pode servir tanto para “colocar o assunto em dia” com aqueles amigos que estão longe o ano todo quanto para fazer novas amizades.

Enfim, o importante é não deixar o verão passar em branco. E quem vai permanecer na cidade durante as férias pode, por exemplo, participar de colônias de férias (que geralmente são organizadas por clubes ou prefeituras). Caso não haja essa possibilidade, pode-se usar a criatividade, evitando o sedentarismo (como ficar assistindo à televisão ou jogando video game). Com todo esse tempo livre, o importante é viver ativamente!

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.

AUDIOLIVROS

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

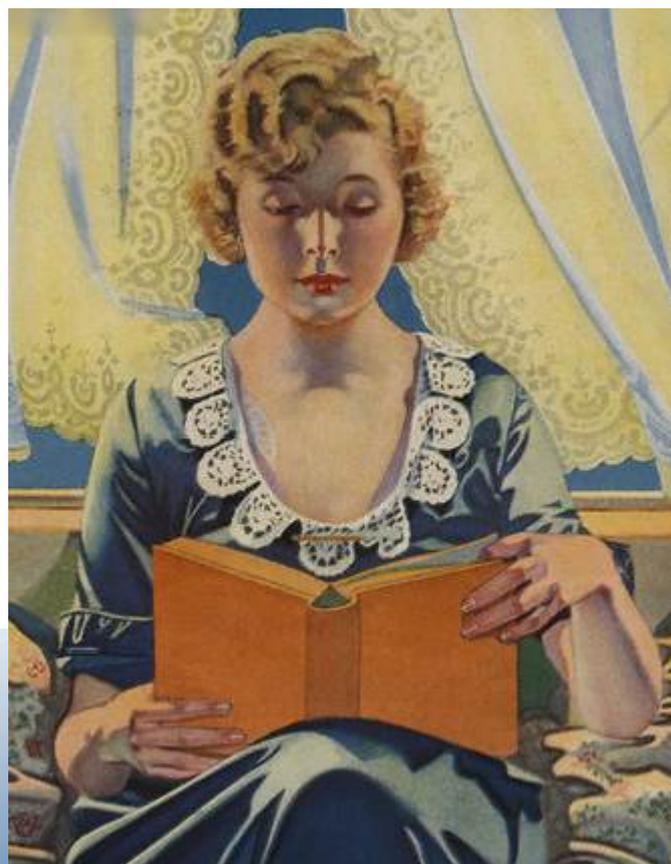
Astolfo é um porquinho muito esperto. Venha se divertir com ele neste incrível livrinho!

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.



ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

01	Alfredo Massaki Furukawa	15	Ernane Augusto De Olívio
01	Jackson Mitsuru Yoshitomi	15	Fabio Da Silva Aguilar
01	Stefano Kubiça	15	Luiz Fernando Maciel Cavalheiro
02	Marcia Porfirio Diniz	15	Ronaldo Adriano Do Nascimento
02	Mauri Fernando De Witt	16	Carlos Benedito Mossato
03	Camila Helena Pereira	16	Domingos Augusto Nazário
03	Consuelo Reikdal Amorim	16	Elisabete Scholz Portela
03	Josana Bujokas Da Rosa	16	Paulo Roberto Das Neves
03	José Manoel Da Pena Roza	17	Dalva Clara Dos Santos
03	Lucas Rafael De Almeida	17	Josiane De Fatima Fabiano
03	Luiz Carlos Krefta	18	Henrique Salatino Miorelli
03	Luiz Renato Coelho Martins	18	Josemar Santos Lima
03	Ronaldo Vizioli Chella	18	Laucimar Da Cunha
03	Teresinha Maria R. Bittencourt	19	Edson Jorge Massucato
04	Silvia Maria Bon	20	Antonio Carlos Wolf Junior
05	Alex Soares	20	Chiyomi Kawashima Saruhashi
05	Eliezer Bitterman	20	Fabiana De Moura Vieira
05	Jane Cherem Corte B. Da Silva	20	Jeziel Torres Pereira
05	Sara F Raskin	20	Willian Gracia Amaral
06	Fellipe Medeiros Veiga	21	Felipe Iurck Issberner
07	Francisco Summa Netto	21	Jair Fernandes
07	João Francisco De Aguiar	22	Altamir Fernandes A Dos Anjos
07	Leandro Paiva C. De Almeida	22	Sérgio Luiz Rodrigues Da Costa
07	Maria Nadir Ribas	23	Andréa Broto Da Silva
08	Anderson Luiz Alves	23	Daniel Rodaczynski
08	Eber Tanamati Handa	23	Josias Lopes De Oliveira
08	Elvis Pellizari	24	Arno Rodrigues
08	Ricardo Fagundes Do Amaral	25	Marcia Hsiao Chi Chang
08	Roberta Geneci N. W. Teigão	26	Avestil Alves Da Silva
09	Jean Lima Pierobom	27	Adão Antonio Pedroso
09	Luciana Maria Reis Da Costa	27	Antonio Marcos Alves Rodrigues
10	Vassilio Chandoha	27	Glauco Schmidt
11	Araldo Sebastião C Dos Santos	28	Jaime Lippel
11	Francisco Matias Miske	28	José Carlos Pereira
12	Arlindo José Borges Vieira	29	Mariléia Kneipp Zarnott Amaral
12	Ciro Ribeiro Martins	29	Neiva Maria Mikos Dávila
12	Dayane Helena Helvig	29	Rodrigo Pereira Alves Chociai
12	Sueli Do Rocio Palkowski	30	Alexandre Soares Cavassin
13	Nelson Elemar Candido	30	Andréa Irene Grothe
14	Ana Paula Araujo E Silva	30	Regina Massae Yabiku
14	Cleverson Luiz Lopacinski	31	Bruno De Loyola Herides
14	Francisco Maia Neto	31	Luiza Eva De Gouveia Gonçalves