



## EDITORIAL

### NOTÍCIAS DO MÊS

#### GOURMET

- Canelone Invertido;
- Sedução Da Tuia;

#### DE BEM COM A VIDA

- Banho De Bem-estar;
- Correr Ao Sol Provoca Perda De Até Dois Litros De Água;

#### FUNCEL ESPORTES

- Coordenação De Esportes
- Pacotão De Atividades 2009;

#### FIQUE POR DENTRO

- Biblioteca;
- Terapia Ortomolecular;
- 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

- Canelone Invertido;
- Sedução Da Tuia;
  
- Banho De Bem-estar;
- Correr Ao Sol Provoca Perda De Até Dois Litros De Água;

### Funcel Informa Página 6 E 7

- Funcel Esportes  
Coordenação De Esportes
- Pacotão De Atividades 2009;

### Fique Por Dentro Páginas 8 À 11

- Biblioteca;
- Terapia Ortomolecular;
- Aniversariantes Do Mês;



“Somos frutos da paisagem em que vivemos; ela dita nosso comportamento e até nossos pensamentos, na medida em que reagimos a ela. (Laurence Durrel) ”

### 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*

### CANELONE I NVERTI DO

#### INGREDIENTES:

- # 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo
- # 400 gramas de presunto magro fatiado
- # 400 gramas de queijo mussarela fatiado
- # 250 gramas de requeijão catupiri
- # Orégano
- # 2 latas de pomarola
- # 1 pacote (50 g) de queijo parmesão ralado



#### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o macarrão por 5 minutos em água e sal
2. Escorra
3. Coloque sobre uma tábua de carne 1 fatia de presunto, por cima 1 fatia de queijo mussarela
4. Com um garfo pegue uma pequena porção de macarrão e coloque por cima do queijo, por cima do macarrão uma porção de catupiry
5. Finalize com 1 pitada de orégano
6. Enrole como canelone
7. Coloque-os lado a lado em uma forma refratária
8. Cubra com Pomarola e salpique o queijo ralado por cima
9. Leve ao forno por 20 minutos
10. Sirva quente

## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### SEDUÇÃO DA TUIA

#### INGREDIENTES:

- # Cobertura para sorvete sabor morango
- # 1 bola de sorvete de massa sabor morango
- # 2 colheres (sopa) de creme de leite
- # 25ml de licor de chocolate
- # 100ml de suco de laranja
- # 2 colheres (café) de açúcar
- # 2 cubos de gelo de café (equivalem a 2 cafés expressos pequenos)
- # Chantilly
- # Chocolate em pó a gosto (para decoração final)



#### MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador os cubos de gelo de café, o suco de laranja, o creme de leite e o açúcar
2. Bata tudo por 30 segundos
3. Reserve
4. Prepare a decoração de uma taça mug grande, despejando em toda a sua parede interna a cobertura para sorvete sabor morango
5. Em seguida, despeje a bola de sorvete sabor morango no fundo da taça mug e sobre ela, o licor de chocolate e finalmente, o preparado feito no liquidificador
6. Como decoração final, coloque o chantilly como cobertura da taça
7. Polvilhe sobre o chantilly o chocolate em pó

## BANHO DE BEM-ESTAR

Água. Desde cedo é fácil habituar-se a ela. Está presente nas brincadeiras de infância, refresca o corpo em dias quentes ou, mais simples, sacia a sede. Aprende-se que a Terra, apesar do nome, está cheia mesmo deste elemento! E algo assim, tão abundante, muitas vezes utilizado de forma incorreta, pode oferecer benefícios à saúde mais do que se imagina. Traduza a frase anterior como a crenoterapia, técnica que utiliza água mineromedicinais (com propriedades medicamentosas) como recurso terapêutico. Aliás, é recomendada por médicos de diversas especialidades, como ortopedistas, reumatologistas, psiquiatras, cardiologistas, fisioterapeutas e massoterapeutas para auxiliar no tratamento de diversas enfermidades.

"Há cerca de cinco décadas, médicos de várias partes do Brasil enviavam pacientes para se tratarem com águas minerais e banhos em estâncias hidrominerais", conta o médico ortomolecular, clínico geral e especialista em Saúde Pública, Márcio Bontempo.

Antes de sair correndo para alguma estância hidromineral, saiba que é fundamental visitar um especialista. Isso porque cada água possui suas especificidades, como temperatura e composição química. "É necessário avaliar, primeiramente, as necessidades do paciente para depois indicar a estância mais adequada e como será o tratamento", informa Nivaldo Parizotto, professor titular do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos (Ufscar) e responsável pela disciplina na qual estão inseridas a crenologia e hidroterapia.

Sagrado elemento!

De acordo a fisioterapeuta Teresa Cristina Alvisi, professora de Termalismo e Geriatria/Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Poços de Caldas, em Minas Gerais, é possível utilizar esse recurso natural de diversas maneiras. "Pode ser por balneação [imersão do corpo inteiro ou apenas uma parte], aplicação de duchas gerais ou parciais, ingestão, inalação ou irrigação interna", comenta.

Assim como Parizotto, ela frisa que conhecer a constituição química da água de um local é de suma importância para poder recomendá-la a um paciente. "Em Poços, por exemplo, a água é sulfurosa, ou seja, é rica em enxofre, que é um reconstituído do tecido conjuntivo, presente nos brônquios, nas articulações, na pele e no sistema vascular. Por isso, a maioria de suas indicações está na pneumologia, reumatologia e no controle de hipertensão", descreve.

Já em Águas de Lindóia, estância hidromineral de São Paulo, há maior concentração de água bicarbonatada, que é antiácida e digestiva. "Pode ser indicada para pacientes com úlcera ou gastrite", exemplifica Parizotto. "Basicamente, qualquer enfermidade pode ser tratada ou amenizada com o uso de águas minerais", completa Bontempo. E não são poucos os locais em que se pode desfrutar de todas essas vantagens. Fique sabendo que o Brasil é o país com maior quantidade de estâncias hidrominerais do mundo. De acordo com Bontempo, o Circuito das Águas Sul Mineiro (que inclui São Lourenço, Caxambu e Lambari) é considerado o maior parque aquífero do planeta. Só em Caxambu são 14 diferentes tipos de águas medicinais.

Qualquer enfermidade pode ser tratada ou amenizada com o uso de águas minerais.

Fria ou quente

Pense naquele banho quentinho, depois de um dia estressante. Ele não só relaxa como provoca uma moleeeza. Por outro lado, quando tomamos uma ducha gelada, o ritmo respiratório aumenta e fica mais ativo. Já que diferentes temperaturas provocam determinadas reações no organismo, a propriedade térmica da água é outro fator a ser analisado antes de mergulhar de cabeça na crenoterapia. Afinal, dependendo da enfermidade, há uma temperatura ideal para que os resultados sejam realmente satisfatórios.

Para indivíduos que sentem dores físicas, por exemplo, uma fonte de água quente é uma ótima pedida! Chamada de hipertermal (a temperatura fica acima de 40°C), ajuda "na redução da dor, representando um alívio importante na vida dessas pessoas" afirma Parizotto.

Há ainda as fontes mesotermiais (a temperatura fica entre 30 e 40°C) e as hipotermiais (entre 20 e 30°C). "Cada uma delas tem aplicações específicas e complexas, dependendo do caso", lembra Bontempo.

## CORRER AO SOL PROVOCA PERDA DE ATÉ DOIS LITROS DE ÁGUA

Todos perdem maior quantidade de água no verão. Por isso, é importante ingerir muito líquido durante esta época do ano. Cansaço, fraqueza, mal-estar, boca seca e olhos opacos são alguns dos sintomas mais comuns quando uma pessoa não ingere a



"Em um dia muito quente, em que a pessoa corre no sol ou em situações em que passa muito calor, ela chega a suar de um a dois litros. Então, precisa ingerir cerca de três litros de água por dia. Em São Paulo, temos um verão para valer, e a necessidade de ingestão de água aumenta muito", afirma Jacob Fantuch, professor e médico da clínica-geral do Hospital das Clínicas da USP (Universidade de São Paulo).

E convém ficar atento. Segundo ele, em casos extremos, a desidratação pode levar a danos irreversíveis e até mesmo à morte. "Nem todo mundo armazena água da mesma maneira. Há quem consiga ficar bem dois ou três dias sem beber água. Mas há pessoas que, se ficarem 24 horas sem beber algum líquido, sofrem perda de pressão, entram em choque circulatório e podem ter um AVC (acidente vascular cerebral), um infarto e morrer", explica Fantuch. "Se não tiver água suficiente, não vai haver sangue circulando de forma eficiente pelo cérebro e pelo restante do corpo", completa o médico.

De acordo com Anita Sachs, nutricionista e professora do departamento de medicina preventiva da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), é importante que, além de muita água, sejam ingeridos chás e sucos de frutas e hortaliças, como chuchu e berinjela, que possuem grande quantidade de água. "Se a pessoa quer emagrecer, os sucos mais indicados são os de limão ou maracujá e os chás sem adição de açúcar ou com adoçante", destaca Anita.

Apesar de todos terem de ficar atentos ao risco da desidratação, para Gabriel Ribeiro Nogueira, coordenador do pronto-socorro adulto do Hospital Santa Catarina, crianças e idosos merecem atenção especial, pois os primeiros sintomas podem passar despercebidos. "Nesses casos, a melhor maneira é repor água, tendo ou não necessidade", afirma Nogueira.

Mas os adultos que gostam de tomar sol e bater papo com uma cervejinha na mão também devem ter cuidado redobrado. "A cerveja hidrata apenas nos primeiros momentos", lembra Fantuch. Por isso, a água ainda é a maior aliada para diminuir o risco de desidratação.

## COORDENAÇÃO DE ESPORTES

### Pacotão de Atividades 2009

A Coordenação de Esportes está lançando o Pacotão de Atividades 2009. São diversas opções para associados, dependentes e convidados da Fundação CELEPAR. Algumas delas já estão ativas, outras já estão com as inscrições abertas e existem modalidades que buscamos interessados para fechar a turma e iniciar a atividade.

Confira, escolha e participe! Comece 2009 cuidando de sua saúde.

#### ATIVIDADES EM ANDAMENTO:

- Academia da FUNCEL (FUNCEL Wellness Center). A produção de saúde é acelerada em nossa Academia de Ginástica. O atendimento é personalizado e a mensalidade é bem pequenininha, R\$ 10,00. Horários de Atendimento: segunda à sexta-feira das 11h30 às 13h30 e das 17h00 às 21h30.

- Aulas de Step. Exercício intenso de resistência para membros inferiores, coreografias animadas e desafiadoras e muito, muito suor. A inscrição é a mesma da Academia (compre 1, leve 2). Terças e quintas-feiras, às 12h00. Estamos buscando interessadas em formar uma turma nas quintas-feiras, no final da tarde. Aguardamos o contato com sugestões de horários.

- Recreação de Voleibol. Nas terças-feiras, a partir das 19h15, associados, dependentes e convidados se reúnem no FUNCEL Stadium para praticar o melhor voleibol do mundo. A brincadeira vai até às 22h00 e a animação é garantida. Associados e dependentes têm vagas garantidas. Do convidado é cobrada a "taxa de convite" de R\$ 5,00. Venha fazer parte desse grupo.

- Reservas do FUNCEL Stadium. O(A) associado(a) pode optar por realizar uma reserva do ginásio poliesportivo, convidar os colegas e praticar exercícios físicos em forma de esportes: voleibol, futsal e basquetebol. As disponibilidades são as seguintes: segundas, quartas, quintas e sextas-feiras das 12h00 às 13h30, das 19h00 às 20h30 e das 20h30 às 22h00. Para convidados cobra-se a taxa de convite de R\$ 5,00. As reservas são realizadas no site da FUNCEL (Instalações FUNCEL/Quadra poliesportiva).

- Tai Chi Chuan. Essa arte marcial chinesa é reconhecida como uma forma de meditação em movimento. Praticada em todo o mundo é referência de tranquilidade e equilíbrio. Quartas e sextas-feiras, às 7h30. Valor do investimento: R\$ 55,00 mensais. Venha experimentar!

- Yoga. Filosofia de vida originária da Índia há mais de 5000 anos, é a ginástica que une e integra o corpo, a mente e as emoções. Induz ao profundo relaxamento, tranquilidade mental, concentração... Segundas e quartas-feiras, às 19h00. Valor do investimento: R\$ 55,00 mensais. Estamos buscando interessados(as) em formar uma turma num horário da manhã, ou no horário do almoço. Aguardamos o contato e as sugestões de horários.

#### ATIVIDADES COM INSCRIÇÕES ABERTAS (necessitam de número mínimo de inscritos para garantirem vaga no cronograma de atividades):

- Boxe. Um dos esportes mais praticados em todo o mundo tem sua vez aqui na FUNCEL. Sob os cuidados do ex-campeão mundial e atual presidente da Federação Paranaense de Boxe Macaris do Livramento, associados e dependentes poderão praticar em dois horários: segundas e quartas-feiras, das 12h30 às 13h30; terças e quintas-feiras, das 19h00 às 20h00. Valor do investimento: R\$ 50,00 mensais. As vagas são limitadas. Preencha Ficha de Inscrição e encaminhe para a Coordenação de Esportes.

- Escolinha de Futsal. Dependentes de 5 a 10 anos de idade também têm atividade programada (turmas separadas: de 5 a 7 anos e de 8 a 10 anos). A Escolinha de Futsal é uma grande oportunidade de criar hábitos saudáveis de práticas regulares de atividades físicas desde a infância. Muitas brincadeiras, músicas e futsal para a turminha mais barulhenta da FUNCEL. Terças e quintas-feiras, às 18h00. Valor do investimento: R\$ 22,50 mensais. Dê essa chance para eles!

- Pilates. Esse método mistura uma série de conceitos e técnicas de conscientização corporal e teorias de controle motor. Através dos seus exercícios, fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a mobilidade das articulações. Segundas e quartas-feiras, às 11h40. Valor do investimento: R\$ 7,50 por sessão.

ATIVIDADES EM BUSCA DE INTERESSADOS - as atividades que mais interessarem aos associados serão oferecidas dentro do cronograma de atividades. Participe, escolha a atividade que mais lhe interessa e encaminhe um e-mail para a Coordenação de Esportes:

- Aula de Canto.

- Aula de Pintura.

- Aula de Violão.

- Dança de Salão.

- Dança do Ventre.

- Fisioterapia Obstétrica (pré-parto).

- Xadrez.

A Coordenação de Esportes dá as opções, você escolhe, participa e cuida da sua saúde!

## LITERATURA

Um desafio para cross (James Patterson)

Anos atrás, quando do assassinato de Maria, sua mulher, Alex Cross resolveu abandonar o FBI e uma carreira em franca ascensão para criar os filhos - um desafio muito maior que o seu desejo de vingança. O passado, no entanto, insiste em persegui-lo quando seu ex-parceiro John Sampson lhe pede ajuda numa investigação em que o criminoso é um cruel estuprador. O caso revela uma conexão com a morte de Maria e, agora, ele não tem como deixar de lado a possibilidade de capturar o assassino de sua mulher, dando início à viagem mais aterradora de sua vida.

Desculpem, sou novo aqui (Carlos Moraes)

Narra as peripécias de um padre que decide largar a batina para conseguir um emprego como repórter em um grande jornal. O autor explora as dificuldades e contradições cotidianas que o personagem principal vai enfrentar para tentar se enquadrar nessa nova realidade.

A dinastia (Barbara Taylor Bradford)

Em um dia frio de 1904, o destino da família Deravenel é brutalmente selado. Quando Cecília conta ao filho Eduardo sobre a morte do pai, do irmão e dos primos em um terrível incêndio, uma parte do menino de 18 anos morre também. Eduardo vai encontrar o apoio na prima Neville, que desconfia do motivo do incêndio. Agora, a dupla vai tentar descobrir toda a verdade, além de retomar o controle do império familiar que lhes foi roubado há seis décadas.

A farsa (Christopher Reich)

Escalando os Alpes suíços, o médico Jonathan Ransom e sua esposa Emma são atingidos por uma avalanche. Emma desaparece e Jonathan descobre que a esposa tinha uma identidade secreta. Numa corrida pela verdade, ele acaba sendo alvo de uma perseguição e se envolvendo em uma conspiração internacional que ameaça arruinar o mundo. O autor mescla personagens e fatos surpreendentes numa trama de espionagem repleta de reviravoltas, aventuras e intrigas.

Frank: no grande palco (Sérgio Ribas)

Neste diálogo de dois filósofos loucos, que divertem e intrigam sobre comportamento humano, Frank, em meio a lendas mitológicas, agora vive um grande amor, ao mesmo tempo que cobra resultados e exige performance nos limites extremos de cada um, não aceitando nada menos do que a superação individual em tudo o que cada um se propõe a ser, executar ou parecer...

Guinness world records 2009

Reunindo as maiores façanhas humanas, as novidades da edição 2009 do Guinness World Records começam pelo projeto gráfico que pela primeira vez foi desenvolvido com imagens em 3-D (os óculos apropriados para a leitura em três dimensões, acompanham o livro), e por quatro páginas exclusivamente dedicadas aos recordes brasileiros.

Hamas: um guia para iniciantes (Jhalel Hroub)

Analisa a história do Hamas e sua controvertida agenda. O livro, por meio de um formato de perguntas e respostas, abrange todas as questões de fundamental importância, incluindo as atitudes do Hamas em relação a Israel e à OLP, suas crenças religiosas, seus ataques suicidas e seu programa de assistência social voltado para as camadas menos favorecidas dentro da Palestina.

Homens não ouvem, mulheres falam demais (Jane Sanders)

A autora, em linguagem clara e agradável, explica os mistérios por trás dos inúmeros mal-entendidos, conflitos e discordâncias entre homens e mulheres. Num estilo único e envolvente analisa em detalhes as diferenças na comunicação entre ambos, por que elas existem e como superá-las da maneira mais eficaz. Este livro ajudará o leitor a conviver em harmonia com o sexo oposto, trabalhar bem em equipe e ter relacionamentos mais produtivos em todas as áreas de atuação da sua vida.

## LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Biblioteca da meia-noite (Nick Shadow)  
Três contos assustadores para deixar o jovem leitor de cabelo em pé!

O gênio do crime: uma aventura da turma do gordo (João Carlos Marinho)  
Com formato diferente do apresentado até hoje, a Editora apresenta a 58ª edição de O gênio do crime. O único elemento anterior que foi mantido nessa edição - e nem poderia deixar de ser - é o conteúdo que traz a excepcional história que deu início a uma nova geração de "heróis" na literatura juvenil brasileira: a turma do gordo.

Tem que ser hoje! (Marcia Kupstas)  
Reunião de contos sobre jovens que por novas experiências.

O primeiro encontro, a primeira viagem ou o primeiro beijo são situações que vão instigar e seduzir o leitor.

As histórias criadas por Márcia Kupstas têm aventura, mistério, encontros inesperados e muito humor.

### 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.

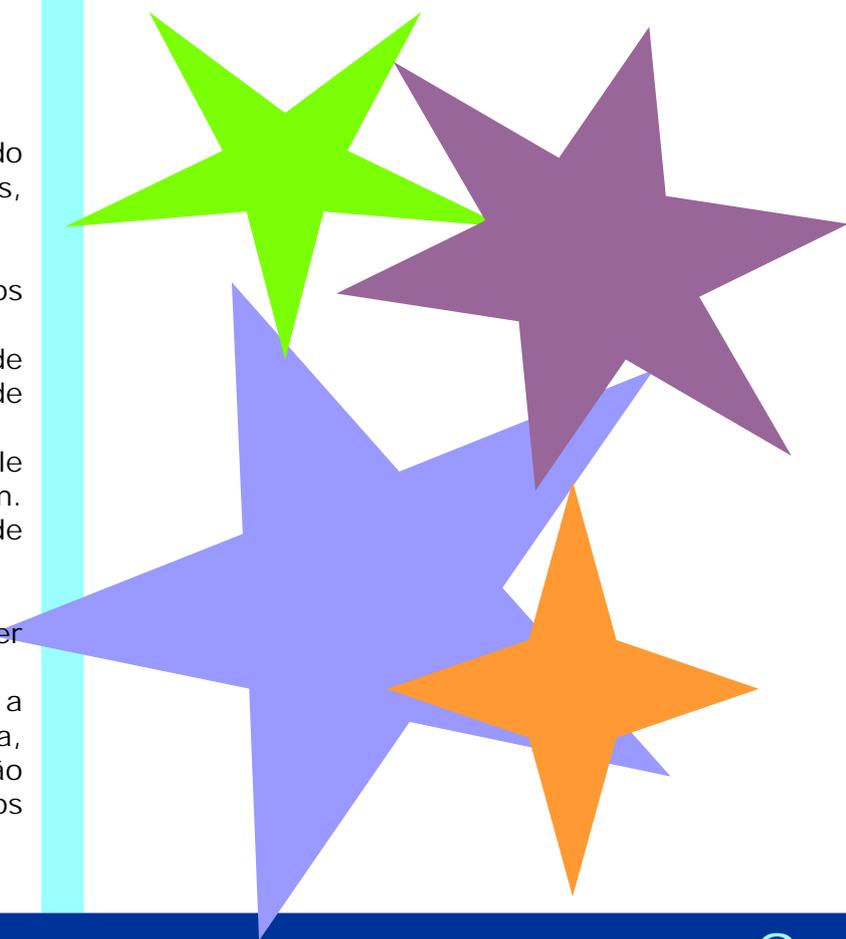
Superdicas para se tornar um verdadeiro líder (Paulo Gaudencio)

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.

## LITERATURA INFANTIL

Linhas e bolinhas (Émile Jadoul)  
Estabelece uma relação lúdica e prazerosa entre o pequeno leitor e seu livro. Identifica os bichos que têm linhas e os que têm bolinhas, as crianças se divertem e, ao final, encontram um porquinho que não tem nem uma coisa nem outra, mas, por outro lado, tem um rabo de molinha. Ao virar a última página, escuta-se o guincho do porco, que surpresa!

À noite na floresta (Maurice Pledger)  
A criança vai aventure-se com animais noturnos de todo o mundo. Abrindo os cenários pop-ups, ela ouvirá os sons misteriosos da noite, conhecer o uivo misterioso do lobo-da-montanha, o rugido majestoso do tigre e o grito assustador da coruja ecoando pela noite enluarada...



## DICAS PRECIOSAS DA TERAPIA ORTOMOLECULAR

### 1. DIFICULDADE DE PERDER PESO

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: ácidos graxos essenciais e vitamina A.
- > ONDE OBTER: semente de linhaça, cenoura e salmão - além de suplementos específicos

### 2. RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: na verdade um desequilíbrio entre o potássio, fósforo e sódio.
- > ONDE OBTER: água de coco, azeitona, pêssego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, acelga, coentro e os suplementos

### 3. COMPULSÃO A DOCES

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: cromo
- > ONDE OBTER: cereais integrais, nozes, centeio, banana, espinafre, cenoura + suplementos.

### 4. CÂIMBRA, DOR DE CABEÇA

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: potássio e magnésio.
- > ONDE OBTER: banana, cevada, milho, manga, pêssego, acerola, laranja

### 5. DESCONFORTO INTESTINAL, GASES, INCHAÇO ABDOMINAL

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: lactobacilos vivos.
- > ONDE OBTER: coalhada, iogurte, missô, yakult e similares

### 6. MEMÓRIA RUIM

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol.
- > ONDE OBTER: lecitina de soja, gema de ovo + suplementos

### 7. HIPOTIREOIDISMO (PROVOCA GANHO DE PESO)

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: iodo.
- > ONDE OBTER: algas marinhas, cenoura, óleo, pêra, abacaxi, peixes de água salgada e sal marinho.

### 8. CABELOS QUEBRADIÇOS E UNHAS FRACAS

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.
- > ONDE OBTER: peixes, ovos, carnes magras, gelatina + suplementos

### 9. FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO, MAL ESTAR

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, e E e ferro.
- > ONDE OBTER: verduras, frutas, carnes magras e suplementos

### 10. COLESTEROL E TRIGLICÉRIDOS ALTOS

- > O QUE ESTÁ FALTANDO: Ômega 3 e 6
- > ONDE OBTER: sardinha, salmão, abacate



#### Cozinhe a seu favor...

- Evite a ingestão de queijos e carnes gordas e frituras.
- A gordura acelera o processo de oxidação dos alimentos.
- Cozinhe os alimentos no vapor ou até 100°C, pois muito calor também oxida os alimentos.
- Evite utensílios de alumínio; os resíduos desse metal são tóxicos e podem ficar nos alimentos.
- Preferir panelas de vidro ou antiaderentes.
- Em hipótese alguma, aqueça os seus alimentos em embalagens e recipientes de plástico no microondas.

## ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

01 **João Carlos Dos Santos**  
01 Jorge José Guerios  
01 Luciane Neves Beppler  
01 Priscilla Machado  
01 Rafael Henrique Caneparo  
01 Sandro Ribeiro Dos Santos  
01 Thiago Marcinko Pauliv  
02 Luis Geraldo Seixas  
02 Vanderlei Vilhanova Ortencio  
03 Airton Kuada  
03 Edeval Francisco Tiboni  
03 Sérgio Morata Perim  
04 Ana Paula Ribeiro Marcacini  
04 Dulci Leia Sena Ribeiro  
04 Evandro Franco Saldanha  
04 Luciano Machado Pereira  
04 Marli Terezinha Zigovski  
04 Nilva Ramos Santana  
04 Valter Schastai  
05 Maria Regina Dacol  
05 Will Robson Barboza  
05 Zelir Lucia Gramms  
06 Claudio Jose Bozza  
06 Gilmar Antonio Lengler Filho  
07 Marcio Lesinhovski  
07 Mônica L Maffessoni  
07 Vitor Alexandre De Almeida  
08 Ana Cristina Hiromi Furuzawa  
08 Bruno Andrade Pedrassani  
08 Dilmar Coimbra Da Silva  
08 Eide Marta Goncalves Vogt  
08 Ione Hommerding  
09 Caio Fernando Muzzillo  
09 Daniel Bueno Dos Santos  
09 Leandro Pirolo Valério  
09 Olga Maria Soares Da Costa  
10 Dorotea De Bittencourt Garcia  
11 Gilson Carlos Hotta Nishimoto  
11 Jorge Henrique Paula E Oliveira  
11 Marcelo Henrique Dias Abreu  
11 Marcos Aurelio Manikowski  
12 Maria Lucilia M. Da S. Maranhã  
13 Lorete Ferreira C Coradin  
13 Lucia Helena Cobbo De Lara  
14 Douglas Cardoso Gasparetto  
14 Jesse Alberto Bloch  
14 Sibeke Kister  
15 Edgar Leandro Machoski  
15 Elciomar Ribeiro  
15 Gabriel Machado Castro  
15 Maria Da Aparecida P Simeão  
16 Fabiane Isabel Dauer  
16 Igor Perewalo

16 **Jeniffer Mattioli Luz**  
16 Ligia Do Rocio Campos Baby  
17 Airton Kraismann  
17 Aparecida Cassia A S Pereira  
17 Luis Alberto Paiva  
17 Mauro Sergio Vosgrau Do Valle  
17 Sandra Maria Da Fonseca  
17 Valderi Pereira Da Silva  
18 Denis Orlei Moro Junior  
18 Maria Das Graças Neto Soares  
18 Nadia Al-Bdywoui  
18 Edson Fernando Marinho De Melo  
19 Sandra Regina Barcellos De Melo  
19 Terezinha De Jesus Soares  
21 Geancarlo Rissatto  
21 Gilberto De Lima Gonzaga  
21 Gisele Mathias Dos Santos  
21 Reinaldo Cuzismensko Filho  
22 Denise Maria Rinaldi  
22 Suciane Rota Moreira  
23 João Artur Blun Lima  
23 William Moreti  
24 Anderson Tadayuki Saikawa  
24 Cristina Luiza Alfredo  
24 Júlio César Pires Corrêa  
24 Paulo Sato  
25 Daiane Stelmach De Melo  
25 Juarez De Oliveira  
25 Maria Alice Correa Soares  
26 Alzemar Venancio  
26 Rodrigo Albanaz  
27 Annelise Graes  
27 Edilson França Rodrigues  
27 Marcos Fumio Sato  
27 Michel Santa Rosa  
27 Rafael Michelotto  
28 Adriano De Camargo Cardozo  
28 Carlos Marx Montalvão Alves  
28 Danielle T De Castro Mayer  
28 Valeska Ferreira C De Freitas  
29 Alphonse Massaad Dib Filho  
29 Carla De Carvalho Marchioro  
29 Claudia Regina Moro Boncewicz  
29 Valentina Mochenski  
30 Edson Marty  
30 Luis Rafael Lang  
30 Reginaldo Gil Nazar  
30 Ricardo Berton  
30 Thais Cristina Vieira  
31 Ana Claudia Ribas Marchiori  
31 César Maurício D'oliveira  
31 Diogo Leidens Hart  
31 Francielle Aline Da Rocha