

# no Click da Notícia



Publicação Mensal da Celepar e Funcel - Março de 2008

Nº 40

## EDITORIAL

Chocolate, chocolate e mais chocolate... esse ano a páscoa veio mais cedo, e para comemorar esta data, trouxemos uma matéria sobre o assunto.

Fique sabendo no caderno De Bem com a Vida, tudo sobre a obesidade e como calcular o percentual de massa e gordura do corpo.

A Previcel informa: Tábuas Biométricas.

### Novidade!!!

Se você acessa nosso jornal mensalmente e tem alguma matéria interessante, participe e nos envie por e-mail para:

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

Gourmet  
Página 03

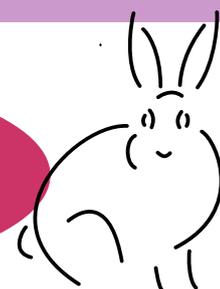
Notícias da Previcel  
Página 06

Funcel Esportes  
Página 08

Biblioteca  
Página 09

Horóscopo  
Página 10

Aniversariantes  
Página 11



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 (5066), Elaine M. Schwarzbach (5401), Isis Biscaia (5107), Lilian M. Bientenez (5307), Liliana Tosato (5030).





## ÍNDICE

### Capa

- Editorial

Tricotando  
Índice  
Página 2

De Bem Com A Vida  
Páginas 3 à 6

- Gourmet/CASQUINHA DE LEGUMES
  - Obesidade, Como caracterizar
- Vença o desafio das grandes porções
  - Previcel Informa:TÁBUAS BIOMÉTRICAS

Funcel Informa  
Página 7 e 8

- PÁSCOA
    - Coordenação De Esportes
- ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

Fique Por Dentro  
Páginas 9 à 11

- Biblioteca
- Horóscopo Mensal
- Aniversariantes Do Mês

Dúvidas ou Sugestões

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



Todos queremos a felicidade; nas cidades, no campo, mesmo em lugares remotos, as pessoas trabalham com o objetivo de alcançá-la, entretanto, devemos ter em mente que viver a vida superficialmente não solucionará os problemas maiores.

Dalai Lama



## Casquinhas De Legumes

### INGREDIENTES:

- \* 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- \* meia xícara (chá) de água
- \* 1 pão francês sem casca picado
- \* 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- \* 1 dente de alho
- \* 1 cebola pequena picada
- \* meio pimentão vermelho pequeno picado
- \* 1 cenoura pequena ralada no ralo grosso
- \* 3 palmitos picados
- \* 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- \* meia colher (chá) de sal
- \* 1 frasco de maionese HELLMANN'S com limão (250 g)
- \* 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Em uma tigela média, junte o leite de coco, a água e o pão.
3. Reserve.
4. Em uma panela média, aqueça o azeite de dendê em fogo médio, doure o alho e a cebola.
5. Junte o pimentão e a cenoura.
6. Refogue por 3 minutos ou até murchar.
7. Adicione a mistura de leite de coco reservada e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar.
8. Acrescente o palmito, a salsinha, o sal e a maionese HELLMANN'S com limão.
9. Recheie as casquinhas e polvilhe o queijo.
10. Coloque em uma assadeira grande e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar.



## A OBESIDADE: COMO CARACTERIZAR

Obesidade é uma doença crônica caracterizada por excesso de gordura corpórea. Ela é ocasionada quando há um desequilíbrio energético, ou seja, a energia ingerida (a quantidade de calorias que nós ingerimos) é maior do que a energia despendida (número de calorias usadas pelo nosso metabolismo, durante atividade física e na formação de calor) por um longo período de tempo. Durante muito tempo, a medicina procurou um padrão de cálculo que pudesse ser utilizado em todo o mundo e que permitisse identificar, da melhor forma possível, o ponto a partir do qual uma pessoa pode ser considerada com sobrepeso e obesa. Existe uma série de medidas de peso, as mais utilizadas são:

a) O Índice da Massa Corporal (IMC). A sua forma de cálculo é a divisão do peso (em kg) da pessoa pela sua altura, elevada ao quadrado (em m<sup>2</sup>). Os resultados estão enquadrados nos seguintes parâmetros: a) Abaixo do Peso: Abaixo de 20 - b) Peso Normal: 20 - 24,9 - c) Sobrepeso: 25,0 - 29,9 - d) Obeso: 30,0 - 39,9 - Obeso Mórbido: 40 e acima

b) Índice cintura quadril (ICQ): Este indicador é utilizado para relacionar a gordura localizada na região abdominal e no quadril.

Algumas pessoas têm "forma de maçã", pois possuem mais gordura na região abdominal, enquanto outras têm "forma de pêra", pois apresentam mais gordura no quadril. Alguns estudos demonstram que pessoas com "forma de maçã" têm mais risco de desenvolver doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares. A fórmula para calcular este índice é: ICQ = perímetro cintura (cm)/perímetro quadril (cm)

Como estabelecer a relação cintura-quadril => O cálculo da relação cintura-quadril, definida pela divisão do maior perímetro abdominal entre a última costela e a crista ilíaca (porção superior do osso da bacia), pelo perímetro dos quadris a nível dos trocânteres femorais (parte superior do osso fêmur - coxa) com o indivíduo em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima). Índices superiores que 0,8 em mulheres e 0,9 em homens definem distribuição central de gordura e estatisticamente se correlacionam com maior quantidade de gordura visceral ou probabilidade de problemas cardiológicos.

c) A bioimpedância é outro parâmetro, ainda mais preciso, é o teste de que, além de relacionar peso e altura, mede a relação entre massa magra (músculos e ossos) e massa gorda. Trata-se de um exame de rotina simples, que proporciona um resultado imediato, em que o paciente com os braços estendidos, segura o aparelho mantendo as palmas das mãos em contato com as placas metálicas, e o toque em um botão aciona o sistema, que produz resultados praticamente imediatos. Ele é realizado junto com a avaliação nutricional e leva em consideração a constituição anatômica de cada paciente. É importante lembrar, que durante a realização deste exame todos os ornamentos metálicos deverão ser retirados (brincos, pulseiras, relógios...)

Aceitam-se como valores normais <25% de tecido adiposo para homens e <33% de tecido adiposo para mulheres.

CLASSIFICAÇÕES DO PERCENTUAL DE GORDURA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL					
PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS					
Nível / Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6%	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES					
Nível / Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito Ruim	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

## VENÇA O DESAFIO DAS GRANDES PORÇÕES

Diminuir a quantidade de alimentos ingeridos durante as refeições é o primeiro passo para quem quer começar a perder uns quilinhos. Mas atualmente, as porções servidas em restaurantes estão cada vez maiores, representando um obstáculo para quem deseja emagrecer. Assim fica difícil não cair na tentação das grandes ofertas e manter o controle da alimentação diariamente. No entanto, é possível não fazer parte do clube 'limpa prato' e se sentir satisfeito após cada refeição. Confira os exemplos de boas escolhas alimentares e as dicas para desfrutar do prazer de comer fora vencendo o desafio:

- \* Escolha o restaurante, assim você fugirá das guloseimas e comer o que deseja.
- \* Ao invés do couverte (pão com manteiga e frios), opte por legumes em palito, berinjela em conserva, mussarela de búfala ou carpaccio com ervas.
- \* Compartilhe com um amigo uma entrada e complete com uma salada de folhas e legumes.
- \* Se pedir um ou dois aperitivos suaves, escolha depois só uma salada, sem complementos gordurosos, como prato principal.
- \* Escolha uma refeição que mais lhe convém e ofereça aos de mais para dividir com você.
- \* Faça alterações no prato escolhido, peça para ser preparado sem óleo, sem manteiga, pouco queijo ou com molho à parte.
- \* Peça para dividir uma porção grande em duas e, se preferir, leve uma para viagem.
- \* Se pedir sobremesa divida para 2 ou 3 pessoas e coma somente a sua parte.
- \* Tenha em mente o quanto você pode comer, seja o número de pontos ou em calorias, pois dessa forma você terá um plano alimentar.
- \* Faça um pequeno lanche antes de sair de casa, pois dessa forma você terá o controle da fome e comerá menos.
- \* Solicite ao garçom para que retire da mesa todos os alimentos de que você já se serviu.



Fonte: Sônia Almeida, Nutricionista dos Vigilantes do Peso.

## O ASSUNTO É: Tábuas Biométricas

Muito tem se falado, nos últimos anos, a respeito das “tábuas biométricas”, que nada mais são do que tabelas elaboradas com base em informações de grupos populacionais seletos, apuradas em períodos de tempo determinados, ajustadas por modelos estatísticos e demográficos a fim de estabelecer, principalmente, estimativas de vida e de morte de uma população.

Trata-se de uma estimativa muito importante para o mercado de previdência e seguros, pois a partir das probabilidades de morte e de vida de um indivíduo (ou grupo de indivíduos) é possível obter-se com razoável segurança os valores necessários para a garantia do que foi prometido.

As entidades abertas de previdência e seguradoras já tinham há mais tempo que as entidades fechadas de previdência, um parâmetro mínimo de tábua a ser utilizada, dependendo do evento gerador (se por morte ou por sobrevivência). Para as entidades fechadas – os chamados fundos de pensão – esse limite mínimo veio apenas em 2002, com a Resolução CGPC nº 11.

Por outro lado, somente em 1999, com a criação do “fator previdenciário”, foi que a previdência pública passou a trabalhar com o conceito de “expectativa de vida”, considerando essa variável no cálculo dos benefícios.

Começava aí uma discussão, não só pelo uso do fator previdenciário em si, mas também sobre o que seria a “expectativa de vida” do brasileiro. A tabela utilizada pelo INSS é divulgada pelo IBGE todo mês de dezembro, sendo sempre válida para o ano seguinte. E a cada ano, a expectativa de vida cresce um pouco, sendo que nos últimos oito anos (de 2000 a 2007) aumentou, em média, 3 anos. Seria isso verdadeiro, muitos se perguntam, especulando se não estaria havendo alguma manipulação dos números para reduzir os benefícios da previdência.

Discussões à parte, é inegável que estamos, de um modo geral, vivendo mais. O aumento da longevidade é um fenômeno mundial, e não só no Brasil. Mas essa elevação não se dá de forma

isonômica, é verdade. Se olharmos o Brasil, dividido por regiões, não precisa ser demógrafo ou estatístico para perceber que nos estados do sul e sudeste – região mais desenvolvida do país – as condições de vida e o acesso a tratamentos médicos são melhores que em outras regiões. Portanto, as pessoas naquelas regiões têm mais chances de atingir uma idade avançada do que nas regiões mais pobres. Outro ponto que merece atenção é a diferença de longevidade entre os sexos. Vários estudos mostram que o jovem do sexo masculino tem uma taxa de mortalidade muito mais alta do que jovens da mesma idade do sexo feminino, decorrente em grande parte da violência urbana e dos acidentes de trânsito. Isso torna a expectativa de vida da mulher mais alta que a do homem. Mas não é só isso: fatores culturais também influenciam, como o hábito que as mulheres têm de consultar o médico regularmente, ao passo que o homem, em geral, ainda resiste a se submeter a exames periódicos.

Sendo tudo isso verdade, por que o INSS insiste em utilizar no fator previdenciário uma “tábua” única, apesar de o IBGE também divulgar tábuas por sexo? Não se sabe ao certo, dado que aquele órgão nunca se pronunciou formalmente sobre esta questão.

Mas o fato é que, se utilizadas tábuas diferenciadas, as mulheres teriam uma redução maior no benefício por conta do fator previdenciário. Ou seja: uma mulher, que se aposentasse na mesma data que um homem da mesma idade, com salários idênticos, receberia um benefício de aposentadoria um pouco menor que o homem.

Portanto, não é de todo errado pensar em utilizar tábuas separadas por sexo. Os fundos de pensão, em sua maioria, há tempos trabalham com tábuas diferenciadas.

Extrapolando um pouco, o ideal seriam tábuas distintas não só por sexo, mas também por região. Mas isso já é uma outra história...

(Heitor Rigueira - Atuário, Diretor do IBA)

## CURIOSIDADES: PÁSCOA

A Páscoa (do hebraico Pessach, significando passagem) é um evento religioso cristão, normalmente considerado pelas igrejas ligadas a esta corrente religiosa como a maior e a mais importante festa da cristandade. Na Páscoa os cristãos celebram a Ressurreição de Jesus Cristo (Vitória sobre a morte) depois da sua morte por crucificação (ver Sexta-Feira Santa) que teria ocorrido nesta altura do ano em 30 ou 33 d.C. O termo pode referir-se também ao período do ano canônico que dura cerca de dois meses a partir desta data até ao Pentecostes.

Os eventos da Páscoa teriam ocorrido durante o Pessach, data em que os judeus comemoram a libertação e fuga de seu povo escravizado no Egito (Portugal, África e Timor) Egito (Brasil).

A palavra Páscoa advém, exatamente do nome em hebraico da festa judaica à qual a Páscoa cristã está intimamente ligada, não só pelo sentido simbólico de "passagem", comum às celebrações pagãs (passagem do inverno para a primavera) e judaicas (da escravatura no Egito para a liberdade na Terra prometida), mas também pela posição da Páscoa no calendário, segundo os cálculos que se indicam a seguir.

A última ceia partilhada por Jesus e pelos discípulos é considerada, geralmente, um "seder do pesach" – a refeição ritual que acompanha a festividade judaica, se nos atermos à cronologia proposta pelos Evangelhos sinópticos. O Evangelho de João propõe uma cronologia distinta, ao situar a morte de Cristo por altura da hecatombe dos cordeiros do Pesach. Assim, a última ceia teria ocorrido um pouco antes desta festividade.

Os termos "Easter" (Ishtar) e "Ostern" (em inglês e alemão, respectivamente) parecem não ter qualquer relação etimológica com o Pesach (páscoa). As hipóteses mais aceites relacionam os termos com Eostremonat, nome de um antigo mês germânico, ou de Eostre, uma deusa germânica relacionada com a primavera que era homenageada todos os anos, no mês de Eostremonat, de acordo com o historiador inglês do século VII, Beda.

### OVO DE PÁSCOA



O hábito de dar ovos de verdade vem da tradição pagã. O hábito de trocar ovos de chocolate surgiu na França. Antes disso, eram usados ovos de galinha para celebrar a data.

A tradição de presentear com ovos - de verdade mesmo - é muito, muito antiga. Na Ucrânia, por exemplo, centenas de anos antes de era cristã já se trocavam ovos pintados com motivos de natureza - lá eles têm até nome, pëssanka - em celebração à chegada da primavera.

Os chineses e os povos do Mediterrâneo também tinham como hábito dar ovos uns aos outros para comemorar a estação do ano. Para deixá-los coloridos, cozinhavam-nos com beterrabas.

Mas os ovos não eram para ser comidas. Eram apenas um presente que simbolizava o início da vida. A tradição de homenagear essa estação do ano continuou durante a Idade Média entre os povos pagãos da Europa.

Eles celebravam Ostera, a deusa da primavera, simbolizada por uma mulher que segurava um ovo em sua mão e observava um coelho, representante da fertilidade, pulando alegremente ao redor de seus pés.

Os cristãos se apropriaram da imagem do ovo para festejar a Páscoa, que celebra a ressurreição de Jesus - o Concílio de Nicéia, realizado em 325, estabeleceu o culto à data. Na época, pintavam os ovos (geralmente de galinha, gansa ou codorna) com imagens de figuras religiosas, como o próprio Jesus e sua mãe, Maria.

Na Inglaterra do século X, os ovos ficaram ainda mais sofisticados. O rei Eduardo I (900-924) costumava presentear a realeza e seus súditos com ovos banhados em ouro ou decorados com pedras preciosas na Páscoa. Não é difícil imaginar por que esse hábito não teve muito futuro.

Foram necessários mais 800 anos para que, no século XVIII, confeitores franceses tivessem a idéia de fazer os ovos com chocolate - iguaria que aparecera apenas dois séculos antes na Europa, vinda da então recém-descoberta América. Surgido por volta de 1500 a.C., na região do golfo do México, o chocolate era considerado sagrado pelas civilizações Maia e Asteca. A imagem do coelho apareceu na mesma época, associada à criação por causa de sua grande prole.

## ATIVIDADES FÍSICA PARA CRIANÇAS

Vivemos num mundo conturbado e moderno, onde os jogos eletrônicos ocuparam o lugar das longas horas de conversa com nossos avós que contavam suas histórias, das brincadeiras na rua, de roda, pega-pega, esconde-esconde, onde o correr, o brincar, o viver eram mais valorizados.

É necessário resgatar essa vivência, dando a oportunidade de nossas crianças praticarem atividades físicas prazerosas e de muito movimento. Na infância a criança precisa correr, saltar, andar, rolar, gritar, subir, lançar, etc. Desta maneira ela consegue extravasar suas angústias, torna-se mais feliz, comunicativa, disposta, sem falar no bem que está fazendo para a própria saúde evitando doenças como a obesidade, diabetes, osteoporose, dislipidemias, doenças pulmonares crônicas, asma, depressão, ansiedade, diminuindo o risco de aterosclerose e suas conseqüências como angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral entre outras.

Pensando nisso é importantíssimo que haja incentivo para as crianças praticarem esporte, não de maneira obrigatória nem sequer em caráter competitivo, mas algo gostoso, com duração de 30 minutos em cinco dias semanais podendo chegar até ser praticado diariamente, sendo que o ideal é que se mantenha uma regularidade na vida da criança.

Há atividades físicas para todos os gostos e faixas etárias. Mas a atividade nunca deve ser imposta pelos pais e sim o que a criança deseja. Conheçam algumas modalidades esportivas e tire o máximo de proveito.

O que é importante os pais saberem é que o esporte contribui para o processo de desenvolvimento se considerado como atividade recreativa e iniciados no tempo apropriado. Qualquer que seja o esporte a ser praticado, ele pode ser realizado por meninos e meninas. O preconceito com o sexo em determinados esportes está na cabeça dos pais e deve acabar, é importante deixar a criança escolher e ter liberdade de fazer o esporte que mais gosta e se sente bem. Atividade física acima de tudo é prazer e somente fazendo o que se gosta é que se consegue estímulo para continuar a sua prática

**Natação:** melhora a capacidade respiratória, o tônus muscular, o equilíbrio, a força, a coordenação motora, a velocidade e desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, percepções auditivas, visual e tátil, sociabilidade e confiança. Indicado a partir dos 6 meses de vida. Costumamos dizer que é um esporte completo pois aumenta a resistência do organismo ajudando na prevenção e recuperação de doenças como asma, bronquite e até problemas ortopédicos.

**Futebol:** desenvolve senso de direção, coordenação motora, habilidades psicomotoras como a lateralidade, noções de espaço, tempo e ritmo, sociabilidade e confiança, entre outras. A idade exata para iniciar deve ser aquela na qual se tem a capacidade e amadurecimento para tal. Pode ser a partir dos 4 anos e nunca deve ser forçado. Normalmente quando a criança é do sexo masculino os pais dão como o primeiro brinquedo uma bola, esperançosos que seus filhos tornem-se craques, o que na grande maioria não acontece.

**Balé:** atividade física que desenvolve lateralidade, noção de espaço, ritmo e tempo, coordenação motora, agilidade, elegância, leveza, flexibilidade, sociabilidade, tônus muscular, equilíbrio, força, entre outras. Inicia-se nesta modalidade esportiva geralmente por volta dos 2 a 3 anos de idade, o que encanta os adultos pela graça dos movimentos dos pequeninos.

**Ginástica:** melhora força muscular, tônus, equilíbrio, velocidade, habilidades psicomotoras como lateralidade, noções de espaço, tempo e ritmo, aumenta a resistência do organismo, desenvolve senso de direção e coordenação. Indicado a partir de 6 anos quando a criança já está com seu desenvolvimento corporal mais adiantado. Artes marciais – visam desenvolver na criança o caráter e a disciplina.

**Judô:** tipo de arte marcial que desenvolve respeito pelo próximo, disciplina, equilíbrio, habilidade, velocidade, agilidade, lateralidade, noção de espaço e tempo, coordenação motora, ajudando crianças com dificuldades de ganho de massa muscular desenvolvendo a força e a mente. Indicado a partir de 4 anos.

**Atletismo:** modalidade que envolve vários movimentos como correr, saltar, lançar, entre outros. Para iniciar esta modalidade nas crianças devemos utilizar jogos de pegador para incentivar as corridas, para os saltos atividades recreativas capazes de projetar o corpo ora verticalmente ora horizontalmente, já para os arremessos e lançamentos pode-se utilizar jogos pré-desportivos que envolvam materiais com texturas e formas diferentes.

### LITERATURA INFANTU-JUVENIL

#### O livro dos livros perdidos (Stuart Kelly)

O autor revela trabalhos desaparecidos de autores famosos, aplaudidos e notáveis, desde os tempos mais remotos até finais do século XX. O livro dos livros perdidos conta fascinantes histórias reais por trás de livros que não foram publicados por terem sido destruídos, extraviados, interrompidos pela morte do autor ou simplesmente nunca começaram. O que realmente aconteceu com o segundo romance de Sylvia Plath? E qual seria o monstruoso segredo contido nas memórias de Lord Byron que levou seu editor a queimar o manuscrito? Essas são algumas das perguntas respondidas por Kelly nesta pesquisa.

#### Macho não ganha flor (Dalton Trevisan)

Reunião de contos inéditos, o autor monta, peça a peça, um mosaico de monstros morais. Ladrões, estupradores, sádicos e maníacos desfilam em palavras secas, fortes e certeiras. Dalton é o vampiro, mas é no coração do leitor que a estaca de suas idéias crava fundo. São estocadas curtas e rápidas, que trazem a angústia de seus protagonistas, suas esperanças e sonhos. Muitos deles desfeitos ou prestes a serem desmanchados diante de nossos olhos.

#### Meu nome não é Johnny (Guilherme Fiúza)

Biografia de João Guilherme Estrella, jovem bem-nascido da Zona Sul carioca que virou um megaforneador de drogas nos anos 90. Utilizando recursos ficcionais, Fiúza conta a saga de Estrella num compasso vertiginoso, em ritmo de thriller.

#### Precisamos falar sobre o Kevin (Linoel Shriver)

Eva Katchadourian na verdade nunca quis ser mãe - muito menos a mãe de um garoto que matou sete de seus colegas de escola, uma professora queridíssima, e um servente de uma escola dos subúrbios classe A de Nova York. Para falar de Kevin, 16 anos, autor desta chacina, preso em uma casa de correção de menores, a escritora Lionel Shriver arquitetou um thriller psicanalítico onde não se indaga quem matou. A trama se desenvolve por meio de cartas nas quais a mãe do assassino escreve ao pai ausente. Nelas, procura analisar os motivos da tragédia que destruiu sua vida e a de sua família. Dois anos depois do crime, ela visita o filho regularmente. Aterrorizada por suas lembranças, Eva faz um balanço de sua trajetória onde analisa casamento, carreira, família, maternidade e o papel do pai. Assim, constrói uma meditação sobre a maldade e discute um tabu: a ambivalência de certas mulheres diante da maternidade e sua influencia e responsabilidade na criação de um pequeno monstro.

#### George e o segredo do universo (Lucy Hawking; Stephen Hawking)

Radicais, os pais de George não o deixam ter acesso à tecnologia. Mas junto com a amiga Annie e um super computador, eles farão uma viagem de aventura e aprendizado pelo espaço sideral. Um enredo criado para mostrar as revolucionárias idéias e conceitos de Física e Astrofísica de Stephen Hawking sobre o Universo, de uma forma divertida para o público infantil.

#### Judy Moody (Megan McDonald)

Estando de bons ou de maus modos, sempre inventando moda, essa menina movimentou a vida da família, da vizinhança, da 3ª série onde estuda e conquista o coração de todos.

#### Meu monstro de estimação (Dick King-Smith)

Quando a pequena Kirstie e seu irmão, Angus, trazem para casa um estranho ovo encontrado na praia, ninguém poderia imaginar que, no dia seguinte, um mitológico cavalo d'água iria aparecer na banheira! O bichinho seria um animal de estimação perfeito se não ficasse maior e mais faminto a cada dia.

#### O Dragão Drag e O ET Alf

Livros interativos da Coleção Carinhas Engraçadas trazem texturas que divertem e ensinam. E, ao final de cada livro, a criança ouve um som alegre e divertido.

### DVD

#### Os Flintstones (1ª temporada)

Fred Flintstone é um marco dos desenhos animados que encanta gerações desde 1960. Seja pelo explosivo e divertido temperamento de Fred, pelos risinhos de Wilma, pelas trapalhadas do vizinho Barney Rubble ou pelo carinho do "cachorro" Dino, os Flintstones seguem fazendo a alegria de quem os assiste, desde a idade da pedra.

#### Doações:

#### O livro negro do Cristianismo (Jacopo Fo, Sergio Tomat, Laura Malucelli)

A história da religião monoteísta mais difundida no mundo passou, nos últimos 2000 anos, por muitos desmandos e apresentou inúmeros atos de abuso de poder. Caça às bruxas e aos hereges, Inquisição, escravidão, colonialismo, apoio a ditaduras européias e sul-americanas, pedofilia...

## HORÓSCOPO

### Áries

Março representa para a Astrologia o final do ano astrológico, já que o Sol se movimenta no último signo do zodíaco, Peixes. Portanto, este período indica a importância de fazermos uma reflexão sobre os últimos meses, sobre as conquistas e as dificuldades que enfrentamos, e sobre como podemos melhorar no novo ano astrológico, que inicia em 20 de março, com o ingresso do Sol no seu signo, nativo de Áries. Fase introspectiva, ênfase no autoconhecimento e na reflexão.

### Touro

Para os taurinos o mês de março enfatiza as amizades, os grupos, as esperanças para o futuro, os projetos sociais, e a reflexão sobre o seu papel na comunidade humana. Seu regente Vênus, transitando em Peixes, simboliza um afeto sensível, incondicional, e o desejo de viver momentos de sonho e de fantasia. Mas cuidado com as ilusões emocionais. Tempo de compreender que estamos todos interligados numa sintonia de coração, nativo de Touro.

### Gêmeos

Os geminianos vivenciam um período importante para os seus objetivos profissionais, e para as questões emocionais. A sensibilidade, a intuição, a imaginação e a criatividade são importantes elementos para um bom desempenho profissional. Questionamento do significado de realização e sucesso. Ênfase nos sentimentos, nos sonhos e ideais que você acalenta. Final de determinadas situações. Importância do que é feito por detrás dos bastidores. Força interior.

### Câncer

O mês de março enfatiza a sabedoria, os ideais, as crenças, e as viagens. Também a viagem interior de autoconhecimento, a percepção intuitiva e os sonhos. Momento de inspiração e de fé para os cancerianos. Conexão com a força interior e divina. Transmita o que você sabe, e mantenha-se receptivo ao conhecimento. Saturno voltará ao movimento direto, e isso simboliza que as coisas passam a fluir com mais tranquilidade e rapidez em sua vida, nativo de Câncer.

### Leão

Intimidade, sentimentos, sexualidade e espiritualidade são os elementos marcantes no mês de março para os leoninos. Conscientização, transformação interior. Contato com energias sutis. Força que vem da fé e do coração. Compreensão intuitiva da realidade. Ênfase em negócios conjuntos. Criação de um clima propício ao compartilhar, a uma sintonia muito especial com pessoas íntimas. Fase de profundas transformações. Tempo de finalizações.

### Virgem

Nos relacionamentos é que os virginianos sentirão a energia que predominará em março. Momento de estabelecer uma afinidade muito sensível com as pessoas, compreendendo o quanto os sentimentos estão envolvidos em suas relações. Momento também de perceber as ilusões e excessos de expectativas nos relacionamentos. Procure aceitar as pessoas como elas são, e não como você gostaria que fossem, virginiano. Afeto incondicional, empatia e sensibilidade. Sacrifício da individualidade.

### Libra

É na saúde, nas atividades cotidianas e no trabalho que os librianos tendem a sentir a passagem do Sol pelo último signo do zodíaco, que acontece no mês de março. Sensibilidade, sentimentos e ideais são importantes instrumentos para o seu crescimento pessoal e profissional. Aprimoramento da personalidade, fase de limpeza, purificação, e aperfeiçoamento. Ênfase nas questões emocionais, espirituais e profissionais. Saúde que se beneficia de uma visão holística, integração entre corpo, mente, espírito e emoções.

### Escorpião

Para os escorpianos, o mês de março simboliza uma tonalidade bastante emotiva e sensível. Momento de se conectar com as energias do coração, e de perceber também as ilusões que você possui em relação aos sentimentos e às pessoas. Grande criatividade e sensibilidade. Capacidade de se expressar de forma muito sutil e marcante. Ênfase no afeto e no prazer. Espiritualidade, fé, sabedoria instintiva. Faça uma reflexão sobre os últimos meses, pois para a Astrologia o ano termina no mês de março, escorpiano.

### Sagitário

Fase de finalizações, de conclusão de um ciclo, e de renascimento. Ênfase em assuntos domésticos, familiares e emocionais. Reserve momentos para si, para a contemplação e a reflexão. Momento de introspecção. Compreenda que o Universo tem propósitos que escapam ao nosso entendimento. Que é preciso aceitar e confiar. Entregue-se a algo maior, confie em si mesmo e na força divina, nativo de Sagitário. Reflita sobre suas raízes emocionais, sobre as bases que fundamentam suas escolhas de vida.

### Capricórnio

Uma comunicação sensível pode ser estabelecida com as pessoas, capricorniano. Sentimentos e intuição são a base de suas ações. Você pode dizer muito mais com atitudes do que com palavras. Diga com o coração, se expresse de forma sensível e empática. Seu regente Saturno retoma o movimento direto, o que pode ser um alívio para os capricornianos, pois as coisas passam a fluir de forma mais espontânea. Você sentirá isso principalmente na vida emocional e nos relacionamentos.

### Aquário

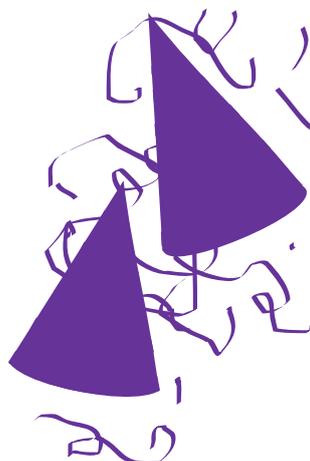
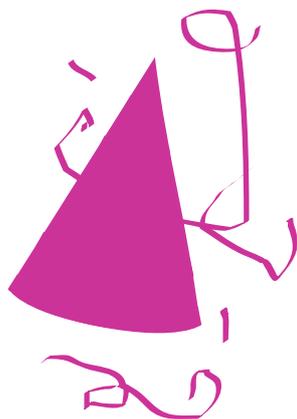
Março enfatiza os recursos, valores, bens, potenciais, talentos. Momento de compreender que sua maior riqueza é interior, expressa em sentimentos, sensibilidade, intuição e fé. Estes valores são a base de tudo o que você possa realizar. Ao fazer com emoção, você faz bem feito. O espírito e o coração são as grandes riquezas aquarianas. A matéria é também uma forma de energia, é sobre isso que os nativos de Aquário estarão aprendendo neste período. Expresse seus talentos com sensibilidade.

### Peixes

O Sol se movimenta em seu signo, representando o final do ano astrológico. A passagem solar por Peixes invoca os valores da sensibilidade, dos sentimentos, da intuição, da espiritualidade, e a compreensão de que estamos inseridos numa totalidade, e de que tudo que acontece à humanidade influencia na individualidade, e vice-versa. Esta interconexão pode ser sentida com mais ênfase agora. É uma conexão de almas. Para os piscianos, março também simboliza o início de um novo ciclo astrológico, com o Sol iluminando os seus caminhos.

## ANIVERSARIANTES DO MÊS

01/03-JOÃO CARLOS DOS SANTOS  
01/03-JORGE JOSÉ GUERIOS  
01/03-LUCIANE NEVES BEPLER  
01/03-PAULA MAIUMI RUBEL  
01/03-PRISCILLA MACHADO  
01/03-SANDRO RIBEIRO DOS SANTOS  
01/03-THIAGO MARCINKO PAULIV  
02/03-LUIS GERALDO SEIXAS  
02/03-LUIZ ROBERTO M NOGUEIRA  
02/03-VANDERLEI VILHANOVA ORTENCIO  
03/03-AITON KUADA  
03/03-CINTIA A EVANGELISTA  
03/03-EDEVAL F TIBONI  
03/03-SÉRGIO M PERIM  
03/03-VITÓRIO Y FURUSHO  
04/03-DULCI LEIA S RIBEIRO  
04/03-EVANDRO F SALDANHA  
04/03-MARLI TEREZINHA ZIGOVSKI  
04/03-NILVA R SANTANA  
04/03-VALTER SCHASTAI  
05/03-LUIZ CARLOS DE O FERREIRA  
05/03-Mº REGINA DACOL  
05/03-WILL ROBSON BARBOZA  
06/03-CLAUDIO JOSE BOZZA  
07/03-MARCIO LESINHOVSKI  
07/03-MÔNICA L MAFFESONI  
07/03-VICTOR A DE ALMEIDA  
08/03-ANA C HIROMI FURUZAWA  
08/03-BRUNO A PEDRASSANI  
08/03-DILMAR C DA SILVA  
08/03-IONE HOMMERDING  
09/03-DANIEL B DOS SANTOS  
09/03-LEANDRO P VALÉRIO  
10/03-DOROTEA DE B GARCIA  
11/03-GILSON CARLOS H NISHIMOTO  
11/03-JORGE H PAULA E OLIVEIRA  
11/03-MARCELO H DIAS ABREU  
11/03-MARCOS AURELIO MANIKOWSKI  
11/03-MARCOS V B LANZA  
12/03-Mº LUCILIA M DA S MARANHA  
13/03-JOSÉ ARLINDO PALUDO  
13/03-LORETE F C CORADIN  
13/03-LUCIA HELENA COBBO DE LARA  
14/03-DOUGLAS CARDOSO GASPARETTO  
14/03-EMERSON S SAITO  
15/03-EDGAR L MACHOSKI  
15/03-ELCIOMAR RIBEIRO  
15/03-GABRIEL M CASTRO  
16/03-FABIENE I DAUER



16/03-JENIFFER M LUZ  
16/03-LIGIA DO R CAMPOS BABY  
17/03-AIRTON KRAISMANN  
17/03-APARECIDA CASSIA A S PEREIRA  
17/03-LUIS ALBERTO PAIVA  
17/03-MAURO SERGIO V DO VALLE  
17/03-SANDRA Mº DA FONSECA  
17/03-VALDERI P DA SILVA  
18/03-DENIS ORLEI M JR  
18/03 -NADIA ALL-BDYWOU  
19/03-EDSON F MARINHO DE MELO  
19/03-ROSANE A FERNANDES  
19/03-SANDRA R BARCELLOS DE MELO  
19/03-TEREZINHA DE J SOARES  
20/03-FABRICIO RESENDE DOS SANTOS  
20/03-RAUL O MENANTEAUX MORENO  
21/03-GEANCARLO RISSATO  
21/03-GILBERTO DE LIMA GONZAGA  
21/03-GISELE MATHIAS DOS SANTOS  
21/03-REINALDO C FILHO  
22/03-DENISE Mº RINALDI  
22/03-ELMAR HASS  
22/03-SUCIANE ROTA MOREIRA  
23/03-JOÃO A BLUN LIMA  
24/03-ANDERSON T SAIKAWA  
24/03-CRISTINA L ALFREDO  
24/03-JÚLIO CEZAR P CORRÊA  
24/03-PAULO SATO  
25/03-ALEXANDRE A TEIXEIRA  
25/03-DAIANE S DE MELO  
25/03-JUAREZ DE OLIVEIRA  
25/03-Mº ALICE CORREA SOARES  
26/03-ALZEMAR VENÂNCIO  
26/03-RODRIGO ALBANAZ  
27/03-ANNELISE GRAES  
27/03-EDILSON F RODRIGUES  
27/03-MARCOS F SATO  
27/03-MICHEL SANTA ROSA  
27/03-RAFAEL MICHELOTTO  
28/03-ADRIANO DE C CARDOZO  
28/03-CARLOS M MONTALVÃO ALVES  
28/03-DANIELLE T DO CASTRO MAYER  
28/03-VALESKA F COLCHETE DE FREITAS  
29/03-CARLA DE CARVALHO MARCHIORO  
29/03-CLAUDIA R MORO BONCEWICZ  
29/03-VALENTINA MOCHENSKI  
30/03-EDSON MARTY  
30/03-LUIS RAFAEL LANG  
30/03-RICARDO BERTON  
30/03-THAIS C VIEIRA  
31/03 ANA CLAUDIA RIBRAS MARCHIORI  
31/03 CÉSAR M D ´OLIVEIRA  
31/03 DIOGO L HART  
31/03 FRANCIELLE ALINE DA ROCHA