

no Click da Notícia



Publicação Mensal da Celepar e Funcel - Novembro de 2008

Nº 48

EDITORIAL

Notícias do Mês

GOURMET

- BIFE À MILANESA

DE BEM COM A VIDA

- RESPOSTAS DO CÉREBRO. A COMIDA PREVÊM RISCO DE ENGORDAR.

Resposta do cérebro à comida está relacionada à probabilidade de as mulheres engordarem em um momento futuro de suas vidas, segundo um estudo publicado por pesquisadores americanos na revista científica "Science"...

- OS PRIMEIROS SINAIS DA DEPRESSÃO

Há boas chances de um sintoma físico aparecer muito antes de a tristeza profunda ficar estampada na cara da vítima de depressão e ela não conseguir mais esconder sua perda de interesse pelo mundo exterior. Hoje os cientistas sabem: o quadro depressivo tende a emergir na forma dos mais diversos tipos de dor no corpo. E não confunda isso com um processo de somatização ...

FUNCEL INFORMA

- BAILE DO CHOPP

No dia 03 de Outubro, foi realizado na casa de shows "Bavarium", o Baile do Choop...



FUNCEL ESPORTES

- A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA INFÂNCIA

Movimento é a essência da infância. É de grande importância biológica, psicológica, social, cultural e evolutiva, uma vez que é através dele que o ser humano interage com o meio ambiente para alcançar objetivos ou satisfazer suas necessidades. Ele fornece o principal meio pelo qual a criança explora, relaciona e controla o meio ambiente...

Gourmet
Página 03

De Bem com a Vida
Página 04

Funcel Esportes
Página 07

Biblioteca
Página 08

Aniversariantes
Página 10

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), Lilitiana Tosato(5030)

ÍNDICE

De Bem Com A Vida Páginas 3 À 5

- Gourmet
Bife À Milanesa.
- Respostas Do Cérebro. A Comida Prevêem Risco De Engordar.
- Os Primeiros Sinais Da Depressão.

Funcel Informa Página 6 E 7

- Baile Do Chopp.
- Coordenação De Esportes
A Importância Da Prática De Atividades Físicas Na Infância.

Fique Por Dentro Páginas 8 À 10

- Novidades Da Biblioteca.
- Aniversariantes Do Mês De Novembro.

O ser humano não pode deixar de cometer erros; é com os erros, que os homens de bom senso aprendem a sabedoria para o futuro.
(Plutarco)

Todos os homens buscam a felicidade. E não há exceção. Independentemente dos diversos meios que empregam, o fim é o mesmo. O que leva um homem a lançar-se à guerra e outros a evitá-la é o mesmo desejo, embora revestido de visões diferentes. O desejo só dá o último passo com este fim. É isto que motiva as ações de todos os homens, mesmo dos que tiram a própria vida.
(Blaise Pascal)

Dúvidas ou Sugestões

noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*

BIFE À MILANESA

INGREDIENTES:

1/2 Kg De Bifes (Patinho, Alcatra, Mignon)

3 Ovos Batidos

Farinha De Rosca

Farinha De Trigo

3 Dentes De Alho Amassados

Sal E Pimenta Do Reino À Gosto



MODO DE PREPARO:

1. Tempere os bifes, bata os ovos em um prato fundo
2. Em outro prato coloque a farinha de rosca
3. Em outro prato o trigo
4. Em seguida, passe-os em farinha de trigo, em ovos batidos e, por último, em farinha de rosca
5. Frite os bifes mergulhando em óleo numa frigideira até que fiquem dourados
6. Ao retirar da frigideira coloque os bifes em papel absorvente para que a gordura em excesso seja absorvida

Informações Adicionais

Para fazer frituras como batatas, pastéis, coxinhas, mais sequinhas basta tirar um palito de fósforo da caixa e jogar direto na frigideira com o óleo ainda frio. Ligue o fogo, quando o palito de fósforo acender sozinho na frigideira, o óleo está na temperatura ideal para fritar o alimento desejado.

Procure fritar os bifes de 1 em 1 ou no máximo 2 em 2 para fritar direito sem ficar encharcado de óleo.

RESPOSTAS DO CÉREBRO A COMIDA PREVÊM RISCO DE ENGORDAR

A resposta do cérebro à comida está relacionada à probabilidade de as mulheres engordarem em um momento futuro de suas vidas, segundo um estudo publicado por pesquisadores americanos na revista científica "Science".

Imagens do cérebro mostraram que aquelas que apresentavam a resposta mais fraca em um parte do cérebro depois de beber milkshake de chocolate tinham mais probabilidade de ter engordado um ano depois.

Respostas pouco significativas à comida também foram associadas à existência de um gene que controla a resposta do cérebro a dopamina - uma substância química que controla a sensação de prazer.

Os pesquisadores do Oregon Research Institute realizaram dois estudos - um em 43 estudantes mulheres com idades entre 18 e 22 anos, e outro em 33 adolescentes mulheres de 14 a 18 anos - nas quais mediram a ativação de uma determinada parte do cérebro, o striatum dorsal, quando os participantes bebiam milkshake de chocolate ou uma outra bebida sem gosto.

Eles também realizaram testes para descobrir a presença de uma variante genética - TaqA1 - ligada à existência de menos receptores de dopamina no cérebro.

Um ano depois, aquelas cujos cérebros respondiam pouco ao milkshake e apresentavam a variante genética tinham mais probabilidade de engordar.

O pesquisador Erin Stice disse que apesar de estudos recentes terem sugerido que pessoas obesas têm menos prazer ao comer e, por isso, comem mais para compensar isso, este é o primeiro estudo a relacionar essa tendência ao ganho de peso no futuro.

"A evidência de que essa relação é ainda mais forte para indivíduos com um risco genético indica um fator biológico importante que parece aumentar o risco de início da obesidade", afirmou.

Ele disse acreditar que intervenções - com remédios ou terapias comportamentais - que corrijam esse déficit de recompensa possam ajudar a prevenir e tratar a obesidade.

O diretor da organização britânica National Obesity Forum, David Haslam, disse que há paralelos interessantes com os resultados apresentados e o vício.

"Há um debate sobre se é possível ter um vício real à comida", afirmou. "Alguém que usa doses pequenas de heroína apresenta resistência na resposta à dopamina e, por isso, precisa de doses cada vez maiores." Isso é muito interessante, mas não ajuda no combate à obesidade no momento", concluiu.



OS PRIMEIROS SINAIS DA DEPRESSÃO

A depressão que dói no corpo.



Dor de barriga, nas têmporas, nas costas, esses podem ser os primeiríssimos sinais de que alguém está prestes a mergulhar de cabeça em um quadro depressivo, alertam os médicos!

Por CÉSAR KURT

Há boas chances de um sintoma físico aparecer muito antes de a tristeza profunda ficar estampada na cara da vítima de depressão e ela não conseguir mais esconder sua perda de interesse pelo mundo exterior. Hoje os cientistas sabem: o quadro depressivo tende a emergir na forma dos mais diversos tipos de dor no corpo. E não confunda isso com um processo de somatização, em que distúrbios emocionais produzem mal-estar orgânico. Nada disso. Não se trata de algo como uma sugestão da mente entristecida sobre o organismo. "Trata-se, sim, de um fenômeno eminentemente bioquímico", põe os pingos nos is Renato Sabbatini, neurofisiologista da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, que fica no interior paulista.

"Os circuitos que a depressão ativa são íntimos de regiões do sistema nervoso, inclusive o autônomo, que comanda o funcionamento dos órgãos", explica Sabbatini. Ricardo Alberto Moreno, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, emenda: "Cerca de 60% dos casos da doença são associados a males orgânicos, a maioria deles acompanhada de dor".

De que maneira uma alteração na massa cinzenta repercute no corpo e, ao mesmo tempo, interfere na alegria de viver? Os cientistas apontam o dedo acusador para o mau funcionamento da serotonina, da noradrenalina e da dopamina. O trio de neurotransmissores, fundamental na regulação do humor, circularia com menos eficiência entre os neurônios de um deprimido e isso dificultaria a transmissão de milhares de mensagens químicas. E aí, em um efeito dominó, outras falhas de comunicação apareceriam. "A ausência dessas substâncias prejudica diversas áreas, inclusive as responsáveis por inibir dores", explica Telma Gonçalves de Andrade, especialista em psicofisiologia da Universidade Estadual Paulista, a Unesp, em Assis, também no interior de São Paulo.

O sistema imunológico é outro afetado. "Os deprimidos correm um risco três ou quatro vezes maior de adoecer", conta Sabbatini. Também pode acontecer de uma série de doenças aproveitar a brecha criada pelos neurotransmissores. Ou seja, quem de repente passa a ficar doente com muita frequência não deve se conformar com a velha explicação: ah, isso é estresse. É preciso refletir se não existe algo mais profundo (e tristonho) por trás.

BAILE DO CHOPP 2008

No dia 03 de Outubro, foi realizado na casa de shows "Bavarium", o Baile do Chopp. Comemoramos o baile deste ano com muita música, claro que também tinha muito chopp!!! Ficamos felizes demais, pois este ano foi recorde de pessoas presentes na festa, estavam mais de 750 pessoas. A Funcel agradece pela participação de todos, lembrando que no próximo ano teremos mais festa. Confiram todas as fotos no site da Funcel.

A Fundação Celepar



A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA INFÂNCIA

Movimento é a essência da infância. É de grande importância biológica, psicológica, social, cultural e evolutiva, uma vez que é através dele que o ser humano interage com o meio ambiente para alcançar objetivos ou satisfazer suas necessidades. Ele fornece o principal meio pelo qual a criança explora, relaciona e controla o meio ambiente.

É um aspecto crítico do desenvolvimento evolucionário. As primeiras respostas de um recém-nascido são motoras e seu "progresso" é medido através dos movimentos, o que demonstra a relação entre movimento e cognição. É também através dos movimentos que o ser humano se relaciona com o outro, aprende sobre si mesmo, quem ele é e o que é capaz de fazer, e também sobre o meio social em que vive. Na primeira infância, a ação corporal ainda predomina sobre a ação mental. A partir daí, desde que adequada, é inegável a contribuição da atividade física ao desenvolvimento global do ser humano.

Quando se pensa em atividade física, é imprescindível considerar a adequação das atividades à faixa etária a que se dirige, proporcionando atividades que facilitem à criança tomar consciência de seu corpo e de suas ações. Pensando em crianças de 5/6 e 7/8 anos, onde o trabalho deve se voltar à exploração dos movimentos e iniciação nas modalidades esportivas, é necessário considerar além das diferenças individuais entre as crianças, a cultura infantil e o que já foi aprendido até o momento. Pensando então nos movimentos esportivos e nas atividades que as crianças deverão vivenciar, pode-se dizer que a melhor maneira de garantir experiências motoras adequadas num ambiente saudável, motivador e desafiador é através de atividades lúdicas e de grande variabilidade.



Ao contrário de ficar "treinando" apenas habilidades específicas de uma única modalidade esportiva, como acontece na especialização, atividades que tenham um caráter recreativo, mas que por trás, possam se traduzir em inúmeros objetivos desenvolvidos pelo professor, se mostram mais eficientes quando se pensa num desenvolvimento harmonioso, não especializado e portanto, a longo prazo.

Trabalhando ludicamente com ou sem materiais, a criança se diverte explorando os movimentos, aprendendo e ainda, se relacionando com os demais, o que demonstra a contribuição da atividade física também no domínio afetivo-social. É através dessas interações sociais entre outras, que a criança vai construindo seu mundo e desenvolvendo seu auto-conceito e sua auto-estima.

Uma coisa que não se pode esperar, por exemplo, é a padronização dos movimentos nas crianças, já que as habilidades são resultados da produção de cada organismo. Cada qual tem suas próprias características e é o esquema motor que vai determinar a expressão corporal de cada um, uma vez que ele é elaborado particularmente por cada indivíduo e depende tanto dos recursos biológicos e psicológicos, quanto das condições do ambiente em que se vive.

Dessa maneira, acreditamos que de fato a prática de atividades físicas e esportivas para as crianças é de fundamental importância, uma vez que auxilia no desenvolvimento global, considerando os domínios motor, cognitivo e afetivo-social. Desde que bem planejadas e adequadas à faixa etária, proporcionam somente benefícios para que ao longo de toda a vida, o indivíduo colha os frutos desse investimento e tenha dentro de si o gosto pela prática de uma atividade física e sua importância. Em todo esse processo, é indispensável a participação e o incentivo dos pais, inclusive oferecendo suporte emocional para o que mais tarde, se fará mais presente na vida da criança: a competição.



Amantes e inimigos (Nora Roberts)

Será que inimigos também podem ser amantes? Por meio de um elaborado jogo de sedução, Nora Roberts cria duas histórias em que a razão e a sensibilidade se revezam. Ora suaves, ora ferinos, seus personagens são amantes habilidosos na arte da sedução e da malícia... mas acabam se revelando mais frágeis do que pareciam...

Antes de morrer (Jenny Downham)

Tessa é uma menina de 16 anos que tem uma doença incurável. Diante de seu imutável destino, ela organiza uma lista com o que gostaria de fazer antes de sua morte e parte em busca de realizá-la: se apaixonar, ter a primeira relação sexual, dirigir escondida, roubar coisas numa loja... viver o tempo que resta. Um tema doloroso, passado com leveza e doçura, em um texto verdadeiro e tocante, sem ser piegas.

A cabana (William P. Young)

A filha mais nova de Mackenzie Allen Philip foi raptada durante as férias em família e há evidências de que ela foi assassinada e abandonada numa cabana. Quatro anos mais tarde, Mack recebe uma nota suspeita, aparentemente vinda de Deus, convidando-o para voltar àquela cabana e passar o fim de semana. Ignorando alertas de que poderia ser uma cilada, ele segue numa tarde de inverno e volta ao cenário de seu pior pesadelo. O que encontra lá muda sua vida para sempre. Num mundo em que religião parece tornar-se irrelevante, a pergunta é: 'Se Deus é tão poderoso e tão cheio de amor, por que não faz nada para amenizar a dor e o sofrimento do mundo?' As respostas encontradas por Mack podem surpreender o leitor.

Crepúsculo (Stephenie Meyer)

Quando Isabella Swan se muda para a melancólica cidade de Forks e conhece o misterioso e atraente Edward Cullen, sua vida dá uma guinada emocionante e apavorante. Com corpo de atleta, olhos dourados, vez hipnótica e dons sobrenaturais, Edward é irresistível. Até então, ele tem conseguido ocultar sua verdadeira identidade, mas Belle está decidida a descobrir seu segredo sombrio.

Mulheres de aço e de flores (Fábio de Melo)

Explora diferentes aspectos do comportamento feminino em situações cotidianas, em diferentes frentes de atuação, como a de uma costureira que quer transformar sonhos em realidade a partir de tecidos; da atéia que não entende a relação entre velas e Deus; da louca que não quer compromissos e da mulher que relaciona culinária a vida. As mulheres geram o mundo. Elas são de aço. Elas são de flores.

As cruzadas: o novo reino (Jan Guillou)

O ano é 1192. Depois de vinte anos como templário, Arn Magnusson volta para sua casa, na província nórdica de Götaland Ocidental. Arn é um dos muitos milhares de derrotados nas batalhas que foram travadas na Terra Santa. E a partir de uma pequena província de camponeses, a Götaland ocidental, será criado um novo reino, a Suécia. Mas Arn e sua amada Cecília se arriscarão a lançar o reino numa guerra caótica, tudo porque dão mais valor ao amor do que ao poder. Novo Reino é o último volume da inesquecível trilogia ambientada no tempo das Cruzadas.

Escrevendo pela nova ortografia (Instituto Antônio Houaiss)

Este livro apresenta as informações essenciais sobre a nova ortografia. Esclarece as principais dúvidas e trata das principais questões do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, como acentuação, trema, hífens, uso do 'h', grafia de nomes próprios estrangeiros, entre outras. Reproduz o texto do acordo na íntegra, com observações e explicações.

Filhos inteligentes enriquecem sozinhos (Gustavo Cerbasi)

Hoje em dia, inevitavelmente, crianças e jovens também estão em contato com questões financeiras. Afinal, eles pedem, querem e cobram sempre mais, exigem marcas e tipos de brinquedos, roupas e calçados. É por isso que é imprescindível, desde cedo, direcioná-los bem para lidar com o dinheiro. "Filhos Inteligentes Enriquecem Sozinhos" irá mostrar que o ato de educar financeiramente os seus filhos não precisa ser chato nem acompanhado de complicadas planilhas. O consultor financeiro Gustavo Cerbasi apresenta idéias e práticas que, quando adotadas em famílias acompanhadas por ele, mostraram efeitos bastante positivos.

Quem me roubou de mim? (Fábio de Melo)

Aborda algumas questões sobre as dificuldades das relações humanas. É um livro profundo, que apresenta uma linguagem poética e leve para falar de coisas muito importantes. Por meio de reflexões filosóficas, textos poéticos e histórias reais, o autor dá mergulho na subjetividade, afim de nos fazer conhecer a nós mesmos e a descobrir como viver e conviver melhor não só com as pessoas que nos cercam, mas com todos que passam pelo nosso caminho.

Fique por Dentro

LITERATURA INFANTU-JUVENIL

O arcano nove (Meg Cabot)

Suzannah está adorando sua vida na Califórnia. Mas como toda adolescente, ela enfrenta muitos problemas. Um especial é só seu: os fantasmas não a deixam em paz. Suzannah é uma mediadora, capaz de se comunicar com os mortos e isso pode lhe causar muitos perigos e surpresas.

Mitos gregos: o vôo de Ícaro e outras lendas (Marcia Williams)

A caixa de horrores de Pandora, a magia da música de Arion, o amor trágico de Orfeu e Eurídice, os desafios de Hércules, as asas da liberdade de Ícaro, o olhar mortal de Medusa, a fúria sanguinária do Minotauro, a horripilante metamorfose de Aracne. Essas e outras histórias maravilhosas, que atravessaram os tempos para se tornarem eternas.

Piores inimigas/melhores amigas (Annie Bryant)

Descubra as Garotas da Rua Beacon: elas são reais e engraçadas. Uma delas é desastrada, gosta de livros e astronomia. A outra é esportista e nunca sabe a hora de parar de falar. Outra só quer saber de cinema e garotos. E a último menina do quarteto é ligada em moda, mas antipática. Será que quatro garotas que não vão com a cara uma da outra podem superar suas diferenças e se tornarem melhores amigas? Ou vão ser piores inimigas?

Princesa Mia (Meg Cabot)

Mia precisa discursar em um baile de gala da Domina Rei, cheio de poderosas mulheres de negócios. O que diabos ela teria a dizer? Agora que Michael terminou com ela de vez, Mia não consegue sair da cama, sua melhor amiga a odeia e todas as suas roupas estão ficando apertadas. Como uma princesa poderia resolver tantos problemas?

A rosa e o Gládio (Albert Uderzo)

Mais uma história divertida, engraçada e muito atrapalhada de Asterix.

LITERATURA INFANTIL

Amigos da selva (Jodie Shepherd)

Atrás de abas desdobráveis, uma girafa, um macaco, um hipopótamo, um leão e um elefante estão esperando para ser descobertos. Em forma de versos, o texto oferece pistas para ajudar as crianças a adivinhar qual é o animal que está escondido.

Na fazenda

A fazenda é um lugar estranho para Flopi, o pintinho recém-nascido. Qual é o lugar dele?

DVDs

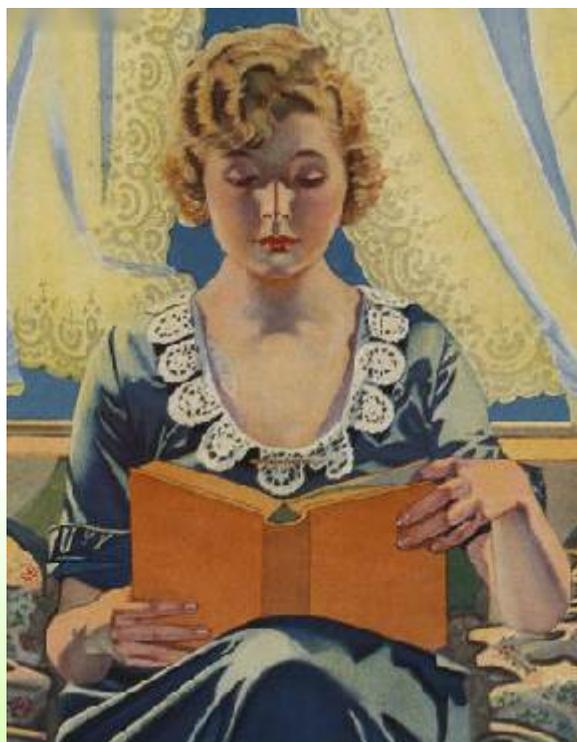
Filmes

Jornada nas estrelas: o filme
Infantis

A bela adormecida

Little Robots

Horton e o mundo dos quem!



ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

01	Rodrigo Augusto Albani	15	Jessé França Leite
02	Wilson Slompo	16	George Luiz Bello Da Silva
03	Clarice Monica De Gois	16	João Carlos Garcia Árias
03	David Luciano Romanovski	16	Márcio Kabke Pinheiro
03	Diogo Johnson Simão	17	Sulyvan Truppel Kuhnen
03	Laertes Pauluch	18	Allan Ricardo Pimpão May
03	Ouphir Ozorio Pesch	18	Antonio Ribeiro Dos Santos
04	João Carlos Straub De Oliveira	18	Claudio Lopes Furquim
05	Damiana Vicente Soares	18	Nelson Akita
05	Júlio César Tkac	18	Paulo Massao Sonoda
05	Leonardo Vargas De Camargo	18	Wilson Cordovil De Paula Franco
05	Luiz Fernando Esteche	19	Débora Tokarski Padilha
05	Marco Aurélio Bonato	19	Eduardo De Camargo Cardozo
05	Marly Patczyk	19	Fabiano Rosa
06	Elisabete Do N Pontoni	19	José Enes Mateus
06	Gustavo Amalio De Souza	19	Luciane Mulazani Dos Santos
06	Marcelo Alfredo Born	20	Alexandre Augusto Amaral
07	Eduardo Robson Weber	20	Hugo Eduardo Simião
07	Fernando Pavoski	20	Renato De Mello
07	Marcos Vettorazzo Ribas Rosa	20	Rodrigo Cordeiro Dos Santos
07	Mário Bassler	21	Ezequiel Jonacir Mazza
07	Rosemeri De Lima	21	João José Mores Oliveira Filho
08	Adilson Nascimento Gomes	21	Lademir Boaretto
08	Aniela Alicja Cierniak	21	Luciano Aurélio Mittmann
08	Fabiano Luiz Hummelgen	22	Amanda Jussiani Fagundes Gouveia
08	Gilmar Escuissato	22	Carlos Eduardo Muller
08	José Luís Vieira Carvilhe	22	Eloir José Sbalqueiro
09	Guillian Guedes Beer	22	Giovanna Lucca
10	Cloris Ragna Ferreira Laskoski	22	João Paulo Teixeira De Faria
10	Tharon Chrys Wu Kussaba	22	Levi Bernardo Purcot
10	Ygor Reis Müller	23	Caroline Guiraud Morales Ribeiro
11	Ioquir Afonso Sotile	23	Marly Riskalla Pimenta
11	Sonia Maria Gaio	24	Dalmir De Jesus Pires Machado
12	Alexandre Luiz Correia	24	Ermelino De Moura Jorge Neto
12	Ana Maria Hilbert	24	Júlio Cesar Guimarães
12	Felipe De Moura Vieira	25	Arildo José Guêno
13	Carlos Eduardo Amaro	25	Theo Harushi Franco
13	Carmem De Fatima G De Lara	26	Everson Rogério Bento
13	Cynthia Izumi Akimura	26	José Lourenço De Goss Waltrick Júnior
13	Jarbas Pessoa De Oliveira	26	Karin Edite Weiss Viesser
13	Marisa Cardoso Marques	26	Leonardo Silva Moraes
13	Ricardo Hideyuki Toba	26	Rafael De Andrade Sousa
14	Adriano Ricetto	26	Regina Gonçalves De Oliveira Ferreira
14	André Guilherme Faucz De Lacerda	26	Rodolfo Zanardi Loiola
14	Guiomar Sora Pereira	26	Sergio Tenório Dos Santos
14	Olivio Luiz Da Silva	27	Cristiano Girardeli
14	Ramon Pereira Molossi	27	José Roberto Andrade Junior
14	Suzana Dumanskyj	28	Ester De Arruda Campos
15	Everton Flávio Rufino Seára	29	Margarida Maria Real Prado
15	Fabiano Da Cruz	30	Karen Closs Fonseca
15	Gilberto Carlos Barbosa		