

# no Click da Notícia



Publicação Mensal da Celepar e Funcel - Outubro de 2008

Nº 47

## EDITORIAL

### Notícias do Mês

#### GOURMET

- PIZZA DA FORNO OU CHURRASQUEIRA.

#### DE BEM COM A VIDA

- CLIMA SECO FAVORECE ALERGIAS

Tempo seco é sinônimo de nariz e garganta ressecados, mas aqueles que têm alergias respiratórias acabam sofrendo mais com o problema. Uma alternativa para essas pessoas driblarem a baixa umidade do ar em casa é colocar bacias de água nos quartos e fazer de tudo para acabar com os viveiros de ácaros, que contribuem para as irritações nasais e na garganta e que podem evoluir para problemas mais graves...

- CAMINHOS PARA DIZER NÃO À ROTINA

Simple ações como ter tempo para si mesmo e sair da rotina já traz felicidade e bem-estar

Você está ficando sem tempo para fazer as coisas de que gosta, estar com quem gosta, e até mesmo de não fazer nada sem sentir culpa? Bem, acho que está na hora de dizer "NÃO!!!" em alto e bom tom para algumas situações e pessoas! ...

#### FUNCEL INFORMA

- PALESTRA MOTIVACIONAL

Foi realizada para grupo da Administração/ Benefícios, Serviço Médico e Odontológico da fundação Celepar, na tarde do dia 15 de setembro, uma palestra focando a motivação das pessoas, a palestra foi administrada por Rafael Demétrio Bevenuti...

#### FUNCEL ESPORTES

- QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Muitos já devem ter ouvido falar ou ter conhecido algum idoso ou idosa que após uma queda, fraturou a perna e ficou com dificuldade para andar. Talvez devesse apresentar osteoporose, doença sobre a qual já estão sendo realizadas campanhas de orientação, porém a questão é por que houve a queda.

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), Lilian M. Bientenez(5307), Liliana Tosato(5030)

## ÍNDICE

### De Bem Com A Vida Páginas 3 À 5

- Gourmet  
Pizza Da Forno Ou Churrasqueira.
- Clima Seco Favorece Alergias
- Caminhos Para Dizer Não À Rotina

### Funcel Informa Página 6 E 7

- Palestra Motivacional
- Coordenação De Esportes  
Quedas Na Meia Idade

### Fique Por Dentro Páginas 8 À 10

- Novidades Da Biblioteca.
- Aniversariantes Do Mês De  
Outubro

A manifestação consciente do pensamento, por meio da fala ou da ação, com qualquer fim, é Arte... De sua primeira a sua última obra, a Arte é o uso voluntário do espírito e a combinação de coisas para servir a seu fim.

(Ralph Waldo Emerson)

Poucas pessoas já desejaram seriamente ser exclusivamente racionais. A vida que a maioria das pessoas deseja é cercada de paixões e tocada com uma graça cerimonial impossível sem a lealdade dedicada a formas e cerimônias tradicionais.

(Joaph Wood Krutch)

## Gourmet

*Receitas de dar  
água na boca*

### PIZZA DE FORNO OU CHURRASQUEIRA



#### INGREDIENTES:

##### Massa:

- \* 1 1/3 Xícara De Água Morna;
- \* 1/2 Colher (chá) De Sal;
- \* 1 Colher (chá) De Açúcar;
- \* 2 Colheres (sopa) De Azeite De Oliva Ou Óleo De Cozinha;
- \* 4 Xícaras De Farinha De Trigo;
- \* 1 Colher (sopa) De Fermento Para Pão;
- \* 2 Dentes De Alho Triturados E Fritos Em Um Pouquinho De Óleo;

##### Recheio:

- \* Molho De Tomate
- \* Queijo Mussarela
- \* Orégano

#### MODO DE PREPARO:

1. Misture o fermento com a água morna.
2. Espere reagir e crescer por uns 10 minutos.
3. Misture o restante dos ingredientes.
4. Enrole a massa em um plástico e leve à geladeira.
5. No dia seguinte abra a massa em 2 pizzas.
6. Você poderá usar um pouco mais de farinha para abrir as pizzas.
7. Leve à churrasqueira por cerca de 10 minutos, ou até que a parte de baixo esteja dourada.
8. Vire e coloque em cima (na parte dourada) os ingredientes do recheio.
9. Deixe dourar a parte de baixo e derreter o queijo.

#### INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

Essa massa fica muito boa e pode ser feita no forno convencional também. Feita na churrasqueira ela fica como pizza de forno a lenha, não fica com gosto de fumaça.



## CLIMA SECO FAVORECE AUMENTO DAS ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

Tempo seco é sinônimo de nariz e garganta ressecados, mas aqueles que têm alergias respiratórias acabam sofrendo mais com o problema. Uma alternativa para essas pessoas driblarem a baixa umidade do ar em casa é colocar bacias de água nos quartos e fazer de tudo para acabar com os viveiros de ácaros, que contribuem para as irritações nasais e na garganta e que podem evoluir para problemas mais graves.

O nariz tem a função de filtrar e expelir a poluição para que o ar chegue em melhor condição aos pulmões. Se o clima está muito seco, as mucosas têm mais trabalho e ficam inflamadas. "Isso ocasiona secreção, e o problema pode evoluir para sinusite. Quando a obstrução é muito grave, e a pessoa dorme com a boca aberta, pode ter inflamações na garganta, como faringite ou amidalite", explica Fábio Pinna, da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia. Todo mundo sofre, mas os alérgicos têm crises ainda mais graves. "É bom evitar colocar remédios. Mesmo pingar água com sal, que é natural, não é recomendado. O melhor é procurar um médico", afirma o otorrinolaringologista Luiz Demenato.

Uma alternativa para poupar o aparelho respiratório no clima seco é dormir com uma bacia de água ou um umidificador no quarto e evitar ao máximo o uso do ar-condicionado.

### Poeira

Outro agravante para os problemas nasais é a poeira, presente em praticamente todos os ambientes da casa. "Tapetes, cortinas e ursos de pelúcia são os grandes vilões, mas até usar a roupa de lã que ficou no armário o ano todo sem lavar pode desencadear uma crise", alerta Pinna. Substituir o carpete por outro tipo de piso também é uma boa recomendação para os que sofrem de alergia.

Quando acontece uma crise alérgica, seja qual for o motivo, o nariz fica coçando ou completamente obstruído. "Há sintomas como coriza ou espirros que são confundidos com gripe. Esse quadro pode levar a uma sinusite aguda", acrescenta.

Para não ficar em contato com a poeira o tempo todo e acabar sofrendo com isso, é importante tomar alguns cuidados na hora de limpar a casa.

Trocar os cobertores, que acumulam muito pó, por edredons e usar panos úmidos na limpeza no lugar de espanador são outras medidas eficientes para evitar o acúmulo de pó. "O ideal é deixar a casa ventilada e limpar as prateleiras e o chão dia sim, dia não, para evitar que a sujeira se acumule", completa Pinna.

### O que pode causar problemas respiratórios

#### Cachorros e gatos

Há pessoas que têm alergia ao pêlo dos animais. Quem possui bichinhos de estimação deve evitar que eles durmam no mesmo quarto em que os donos. Já quem mora em casa pode optar pelo quintal. Em apartamentos, a lavanderia e a cozinha são opções

#### Carpete

Evite. O carpete acumula poeira e restos de pele. Os ácaros, que se alimentam disso, provocam alergias. Dê preferência a pisos frios ou aos carpete de madeira, que podem ser limpos com um pano úmido

#### Cortinas

São acessórios que acumulam poeira facilmente. Persianas também bloqueiam a luz e são limpas facilmente

#### Estofados

Para sofás ou cadeiras, escolha os estofados de couro ou material sintético, que podem ser limpos com panos úmidos

#### Ursinhos de pelúcia

Acumulam muita poeira e devem ser evitados. Se eles forem indispensáveis, ao menos os tire do quarto onde as crianças dormem

#### Cobertores

É melhor optar por edredons, que não juntam tanta poeira

#### Drible o tempo seco

- Lave o nariz com soro fisiológico. A baixa umidade do ar resseca a mucosa nasal
- Bacias de água ou umidificadores elétricos ajudam a amenizar a ausência de umidade do ambiente
- Tenha cuidado. O aparelho elétrico pode umedecer demais o ar e deixar o ambiente propício ao aparecimento de fungos. Os melhores aparelhos são os sônicos, que regulam bem a umidade
- Evite usar o ar condicionado



## CAMINHOS PARA DIZER NÃO À FALTA DE TEMPO E À ROTINA



### TEMPO PRECIOSO E FELICIDADE

Como nesse caso, é necessário muitas vezes nos afastarmos completamente de nossa rotina usual, para conseguir ver do que realmente precisamos, o que certamente é muito menos do que imaginamos. Eles, por exemplo, disseram que depois de anos, foram realmente felizes, pois tinham agora uma coisa muito preciosa: TEMPO! Tempo para ir fazer uma atividade física, tempo para conversar mais, tempo para ler... Depois de alguns meses, e tendo aberto até mesmo uma possibilidade de fixar residência por lá, voltaram para o Brasil, agora renovados e o mais importante, deixando a CEGUEIRA que havia tomado conta devagarinho, de lado. Aos poucos estão retomando algumas atividades, porém essenciais, que não atrapalhem mais o estilo de vida resgatado.

Nesse processo, podemos identificar alguns passos importantes: primeiramente a própria insatisfação com o que está ocorrendo. Apesar de desagradável, ela nos dá o sinal de que precisamos mudar. Continuar com a insatisfação, considerando-a "normal" vai aos poucos nos levando a uma sensação de impotência, de que a vida não vale tanto a pena, de conformismo, e até mesmo à doença mental e física. Percebendo a insatisfação é necessário planejar uma pausa, de uma semana pelo menos, para poder traçar uma rota de mudança mais definitiva. Nesse processo, é preciso ter lucidez e coragem para perceber o que é essencial nessa vida. Para quem tem dificuldade nesse processo, vale a pena dar uma olhada nas dicas de leitura que seguem abaixo.

Finalmente, com bastante clareza e tendo superado eventual impulsividade, é hora de EXECUTAR o plano de mudança e geralmente, não precisamos de coisas muito radicais, bastando simplesmente sair da inércia e da roda da rotina.

Simple ações como ter tempo para si mesmo e sair da rotina já traz felicidade e bem-estar

Você está ficando sem tempo para fazer as coisas de que gosta, estar com quem gosta, e até mesmo de não fazer nada sem sentir culpa? Bem, acho que está na hora de dizer "NÃO!!!" em alto e bom tom para algumas situações e pessoas!

Bem, para dizer "não!!!" é necessária uma visão bastante clara do que está acontecendo, o que em geral, não acontece, pois nós seres humanos, quando entramos em uma rotina, ficamos cegos, e simplesmente vamos executando tarefas, e mais tarefas, achando que é normal, e não tendo a percepção de que algo não está indo bem, ou melhor, que vários "algos" não estão indo bem.

No caso que eu estava relatando, a resposta foi bem criativa e corajosa: tendo feito primeiramente, é claro, um planejamento financeiro, ele pediu demissão, e o casal resolver ir para a Austrália passar uma temporada, vivendo com algum trabalho temporário, bem diferente do que faziam: ela como garçonete em período parcial, e ele como figurante de filmes. Ele até aproveitou o tempo para fazer um curso de barista.

## Palestra Motivacional

Vencendo com Pessoas.

Foi realizada para grupo da Administração/ Benefícios , Serviço Médico e Odontológico da fundação Celepar, na tarde do dia 15 de setembro, uma palestra focando a motivação das pessoas, a palestra foi administrada por Rafael Demétrio Bevenuti.

O tema abordado foi bem interessante, pois promoveu a integração e também motivação de todo um grupo.

A oportunidade de conhecer as melhores atitudes a serem tomadas, evidenciando o atendimento com excelência, e os 10 caminhos para vencer com pessoas, focando sempre as pessoas de nosso relacionamento na empresa, família e amigos.

Foi realizada também a palestra para grupo da Pré - escola no sábado dia 20/09 das 8:30 às 12:30 horas.

Foi a 1ª palestra de muitas outras para aperfeiçoar a equipe da Funcel. Agradecemos à todos que participaram, e ao nosso palestrante.

Confiram algumas fotos:

A Fundação Celepar



## QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Muitos já devem ter ouvido falar ou ter conhecido algum idoso ou idosa que após uma queda, fraturou a perna e ficou com dificuldade para andar. Talvez devesse apresentar osteoporose, doença sobre a qual já estão sendo realizadas campanhas de orientação, porém a questão é por que houve a queda.

Cerca de quase um terço dos idosos que vivem em comunidade caem num período de 1 ano, e alguns sofrem conseqüências graves como fraturas, hemorragias, traumas cranianos e até óbito, direta ou indiretamente após o evento queda. Alguns desenvolvem a chamada síndrome pós-queda, quadro clínico caracterizado por um pavor descontrolado de andar novamente, mesmo sem apresentar problemas de locomoção que impeçam a marcha. Um tratamento multidisciplinar geralmente é necessário para se tentar reabilitar a capacidade de deambular desses pacientes.

As causas para quedas são multifatoriais. Podemos dividi-las em fatores de risco intrínsecos, problemas inerentes à saúde do indivíduo, como uso inadequado de muitos medicamentos, problemas visuais, doença de Parkinson, dores pelo corpo (por ex., osteoartrite de joelhos, lombalgia), incontinência urinária entre outras, ou fatores de risco extrínsecos, que podem ser modificáveis no ambiente ou nos hábitos como andar com calçado com salto alto, usar sola escorregadia, tapetes escorregadios, iluminação inadequada nos ambientes de transição, chão encerado, escadas sem corrimão, vasos sanitários/camas/cadeiras muito altos ou baixos, sedentarismo ou prática de atividades físicas como corrida, etc.

“Por que é velho, cai e não anda direito.”

Este tipo de idéia é mais freqüente do que se imagina, por não se saber diferenciar as alterações do envelhecimento da presença de doenças, que podem ser tratadas. O preconceito pelo simples fato da pessoa ser idosa é nomeado de ageism na língua inglesa e uma tradução que tem sido usada na língua portuguesa seria “velhismo”.

Cabe a todos os setores de educação da sociedade difundir conhecimentos sobre o processo de envelhecimento, e a partir de reflexões e experiências da prática na atenção à saúde ao idoso, poderemos criar soluções para garantir uma terceira idade com mais qualidade.



A bíblia da astrologia (judy hall)

Contém tudo o que é necessário saber sobre os efeitos da atividade planetária e sua relação com o comportamento humano, a personalidade, a saúde, o karma e muito mais.

A chave de sarah (tatiana de rosnay)

A família de sarah foi uma das muitas brutalmente arrancadas de casa pela polícia do governo colaboracionista francês. Michel, irmão mais novo garoto, se esconde em um armário, e sarah o tranca lá dentro. Ela fica com a chave, acreditando que em poucas horas estará de volta. Julia, a jornalista e personagem principal desta obra, é então impelida a retrair a sofrida jornada de sarah em busca de liberdade e sobrevivência, dos terríveis dias em campos de concentração aos momentos de tensão na clandestinidade, e por fim seu paradeiro após a guerra. E à medida que a trajetória da garota é revelada, mais segredos são desenterrados.

Cachorros de palha (john gray)

É um trabalho de filosofia que desafia nossas mais acalentadas pressuposições do que significa "ser humano". Sem rodeios, sem jargões, com argumentação direta em um texto límpido, o autor mostra que, desde a filosofia de platão ao advento da cristandade, do iluminismo a nietzsche, a tradição do pensamento ocidental foi baseada em crenças arrogantes e equivocadas sobre o lugar dos seres humanos do mundo.

Eles continuam entre nós (zibia gasparetto)

É muito bom poder ter certeza de que a vida continua após a morte, de que os que partiram deste mundo estão vivendo em outras dimensões do universo, com os mesmos sentimentos que tinham aqui, interessando-se em nos proteger, ajudar e provar que eles estão mais vivos do que nunca.

As memórias do livro (gerladine brooks)

Na bósnia arrasada por anos de guerra civil, um raro manuscrito judeu medieval reaparece. É a lendária hagadá de saravejo, um volume único, que contrariava as restrições judaicas da época em relação às ilustrações. Um livro com uma história cercada de enigmas. Como esse manuscrito foi feito, apesar das restrições rabínicas? E como sobreviveu a séculos de anti-semitismo na europa? Para desvendar esses mistérios, a autora apresenta aos leitores hanna heath, a restauradora australiana para analisar e recuperar o manuscrito.

Quem somos nós? (william arntz ; betsy chasse ; mark vicent)

Um livro que conduz, por meio da ciência, para dentro de um universo que é mais vivo do que se pode imaginar: a fronteira final do conhecimento científico sobre a consciência, a percepção, a química do corpo e a estrutura cerebral. Uma obra sobre física quântica, espiritualidade e o significado da vida.

Qualidade e competência nas decisões (pedro luiz de oliveira costa neto – coord.)

Trata das decisões em variados aspectos da vida das pessoas e das organizações em geral. Decidir é um ato que influencia futuro. Aborda, portanto, um tema atual e de grande importância, como elemento que pode levar ao sucesso ou ao fracasso.

O totem do lobo (jiang rong)

O totem do lobo é um poderoso instrumento de reflexão sobre a china moderna, seu futuro, seu passado e as cicatrizes que o tempo não apagou.

Paraíso perdido (cees nooteboom)

Alma e almut são brasileiras, jovens e bonitas. Netas de alemães, historiadoras da arte, viajadas, vivem no conforto dos jardins, em são paulo, até alma ser estuprada nas imediações de uma favela, perto de onde seu carro quebrara. As duas amigas resolvem, então, buscar outros ares num país que sempre as deslumbrara: austrália. Ali, as duas pretendem entrar em contato com a cultura milenar do país. Porém, enquanto alma, a mais espiritual, busca "exorcizar um demônio", sua amiga almut se ocupa em levantar algum dinheiro trabalhando. É nesse clima que ambas vão se ver em várias situações inusitadas e divertidas.

## DOAÇÃO

O Feitiço Da Cuca

Visconde: O Sabugo Que É Um Gênio

Narizinho: A Menina Do Nariz Arrebitado

Saci: O Moleque Sapeca



# Fique por Dentro

## LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Como sobreviver na escola (Roland Beller ; Bernadette Costa-Prades)

Em linguagem leve e acessível, é um guia com soluções inteligentes e bem-humoradas para que alunos e alunas possam passar, sem sobressaltos, pela época do colégio, mostrando como aproveitar bem esta fase de aprendizado e crescimento.

Como sobreviver sendo menina (Emmanuelle Rigon ; Bernadette Costa-Prades)

Que menina nunca chora à toa, odeia todas as transformações pelas quais seu corpo vem passando, não achou a menor graça na primeira menstruação, vive dizendo que seus pais implicam quando fica pendurada no telefone e que seus irmãos são insuportáveis de tão chatos? - Para responder essas e outras perguntas, um manual exclusivo para meninas, com dicas bem-humoradas para facilitar o dia-a-dia em meio à confusa fase da adolescência.

Garoto encontra garota (Meg Cabot)

Kate Mackenzie é assinante da TPM (Tirana, Perversa e Maldosa) Amy Jenkis, diabólica diretora de RH da empresa onde trabalha. TPM ordena que Kate demita a funcionária mais popular da empresa, o que a leva a ser processada pela demissão injusta. Mas, ao contrário do que todos imaginavam, que Kate ia se dar mal, ela encontra o amor de sua vida no tribunal.

Ponte para Terabítia (Katherine Paterson)

Jess Aarons, um garoto de 10 anos, passou o verão treinando para ser o campeão de corrida da escola. Na volta às aulas, é ultrapassado por uma aluna nova. Os dois tornam-se grandes amigos, e criam um reino imaginário chamado Terabítia, onde governam soberanos protegidos das ameaças e zombarias da vida cotidiana. Até que um dia, uma fatalidade os separa, e Jess precisa ser forte para enfrentar essa triste realidade.

A princesa no limite (Meg Cabot)

Desta vez, tudo parece estar bem para Mia: conseguiu passar de ano e se livrou da responsabilidade de ser a presidente do conselho estudantil. Mas nada disso se compara às novidades que Michael tem para contar... Tudo bem que Mia torce pelo sucesso do namorado, mas ele precisava inventar um protótipo de braço robotizado para cirurgias cardíacas, tão perfeito que vai ser construído por uma empresa no Japão? O pior de tudo é que com isso ele ficará longe não por uma semana, nem mesmo por um mês - Michael vai morar no Japão por um ano inteiro, ou mais! Mia precisa convencê-lo a ficar. E para isso está disposta a usar qualquer argumento... até Fazer Aquilo? Esperar ou não esperar? O futuro do seu namoro está em jogo e muitas lágrimas vão rolar.

## LITERATURA INFANTIL

Contos de 1 minuto

Dezenas de histórias encantadoras viajaram pelos ares, voaram em círculos e acabaram pousando neste livro. Elas são muito legais para serem lidas, mesmo que você só tenha 1 minuto!

O livro de informática do menino maluquinho (Ziraldo)

Você já se imaginou vivendo um momento importante da história? Escrevendo os primeiros textos nas paredes das pirâmides, por exemplo? Imprimindo o primeiro livro? Não seria legal? Pois você, realmente, está vivendo um momento desses - o passo mais surpreendente na evolução da tecnologia - a era da comunicação digital, o mundo dos computadores e da Internet. O Menino Maluquinho já entrou nela de cabeça! Abra o livro e viaje com ele!

DVDs

O caçador de pipas

Quando garotos, Amir e Hassan eram amigos inseparáveis, até que um infeliz evento os separa. Anos depois, Amir vai abraçar uma perigosa missão para corrigir os erros do passado - e se redimir de maneira que jamais imaginou - demonstrando o máximo em coragem e devoção a seu amigo.

Encantada

Giselle vive no reino mágico de Andalasia. Mas quando ela abre a tampa do bueiro, fica deslumbrada com as luzes brilhantes da cidade. E agora em Nova York está prestes a sofrer um tremendo despertar da magnitude dos contos de fadas pois ela acredita que o amor surge na forma de um príncipe encantado montado em um cavalo branco. E a única coisa maior que seu vestido de noiva de conto de fadas é o seu coração. Giselle encanta a própria essência da cidade grande e se ela conseguir vencer lá, ela conseguirá vencer em qualquer lugar!

Pixar short films

Conheça essas obras-primas das mentes criativas que nos trouxeram Toy Story, Monstros S.A., Procurando Nemo e muitos outros. Com uma animação revolucionária, músicas inesquecíveis e personagens apaixonantes, essas curtas-metragens sensacionais mudaram o conceito da animação e entretenimento e vão sem dúvida divertir pessoas das mais diversas idades nos próximos anos.

## ANIVERSARIANTES DE JULHO

01	André Luis Biaggi	16	Maria Helena Marques Oliveira
01	Axel Dietrichkeit	16	Maria Lucia Haisi Mandalho
01	Iara Bereza Da Silva	17	Fabiano Ferreira Do Amaral Schmidt
02	Danilo Carvalho Cipriano	17	Ivan De Barros Ravedutti
02	Juliano Aziz Domingos	18	Bruno Eduardo Martins Cabral
02	Valter Napoleão Da Silva	18	Neida Louzada De Moura
03	Carlos Walter Hack	18	Regina Célia Mamus
03	José Ivo Gomez	19	Vilson José Zonatto
04	Iliete Czyriky	21	Cleusa Borcath De Lima
04	Marcelino Tanamati	21	Paulo César De Oliveira
04	Oswaldo Marcio Cavalieri	22	Adriana Chinasso
04	Vanderlei Stica De Castro	22	Airton De Negreiros
05	Cassiano Quintana Scardini	22	Cláudio Giovanni Fain
05	Hermano Pereira	22	Ivo Jensen
05	Ilsemará Rejane Jahnke	23	Anderson De Souza Almeida
05	Leandro Arnaldo De Souza	23	Nilton Emilio Buhner Neto
06	Maria De Lourdes Corrêa De Oliveira	23	Osni Rodrigues De Souza
07	Luana Pietszekovski	24	Celso Lincon Mendes
07	Maria Aparecida Soares	24	Fernanda Koppe
07	Victor Antonio Alessi De Freitas	24	Josiene Maria Bernaski
08	Alba Regina Maciel	25	Fabiane Verzeletti
08	Cláudio Osadczyk	25	Jesuino Américo De Souza
08	Terezinha Salete Rodrigues	25	Jônathas Mikosz De Moura
09	Maria Aparecida Helmold Haas	25	Rafael Demétrio Benvenutti
09	Rosemari Pavan Rattmann	25	Valdir Nardelli Junior
10	Andre Lucas Falco	26	Lúcia Maria Mussi
10	Elias Jorge Da Silva Neto	26	Reginaldo De Oliveira
10	Maurício Luiz Viani	27	Amira Al Farah Elias
10	Reinaldo Orlandine	27	Bogdano Zwislo
11	Nilce Yanaze Takamatsu	27	Gilsemara Aparecida Priandi
11	Sérgio Cresto Ciorcero	27	Marco Aurélio Pimenta Da Silva
11	Sérgio Luiz F. Da Rosa	27	Silvio Gil De Luna
12	João Ricardo Regiani Pereira	28	Anderson Augustinho
12	Reinaldo Jasluk Junior	28	Marco Aurélio Cordeiro
12	Rossana Alves Jasluk	28	Rafael Costa De Araújo
13	Celso Rodrigues	28	Renato Heyn
14	Artur Barbosa Da Silva	28	Ricardo Costa Guiraud
14	Waldy Rodrigues Junior	28	Rodrigo Piekarski
15	Eliana Teresinha Dos Santos	29	Djalma De Jesus Dos Santos
15	Jacqueline Cristina Da Silva	30	Gilson Dos Santos Junior
15	Rosenei Aparecida F Da Silva	30	Heitor Gustavo Santos Wunder
16	David Alves França Silva Junior	31	Gabriel De Oliveira Nascimento
16	Jeferson Alberto Rodrigues	31	Maurício Oliveira Ferreira
16	Jocimar Gomes Da Luz	31	Michaelis Martins Rodrigues De Padua
16	Josue Machado	31	Paulo Alaor Polakowski
16	Marcelo Luiz Hummelgen	29	Mário Moraes Júnior
		30	Jucélia De Lima Pires Machado