

## TST condena Frigorífico Seara em R\$ 10 milhões por danos morais coletivos. Multa por descumprimento das obrigações pode chegar a R\$ 100 mil por infração

Apesar da instituição da NR-36 que levou mais de cinco anos para ser aprovada, entrando em vigor neste ano, frigoríficos ainda insistem em não aplicá-la corretamente. O exemplo recente da falta da observância é do Frigorífico Seara Alimentos, unidade Forquilha/SC. A empresa foi multada em R\$ 10 milhões por desobedecer itens dessa norma.

Leia o porquê da condenação:

A 3ª Turma do Tribunal Superior do Trabalho, composta pelos Ministros Alberto Bresciani, Alexandre Agra Belmonte e Maurício Godinho Delgado, em sessão realizada em 19 de novembro condenou o Frigorífico Seara Alimentos, unidade de Forquilha em Santa Catarina, atualmente integrante do Grupo JBS, em R\$ 10 milhões por danos morais coletivos em razão do descumprimento de medidas de proteção à saúde dos trabalhadores.

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região, havia condenado a empresa a pagar indenização no valor de 25 milhões, mencionando a existência de "uma verdadeira legião de trabalhadores afastados, alguns em situação irreversível de incapacidade laboral, não tendo a empresa implementado qualquer medida preventiva a mudar este quadro".

Consta da decisão da 1ª Turma do TRT, composta pelos Desembargadores do Trabalho Águeda Lavorato,

Viviane Colucci e Jorge Volpato que "a conduta da ré perpetrada por profissionais da área da saúde reporta-me ao período da história recente do País, quando muitos profissionais médicos colaboraram com o regime da ditadura militar". E que "restou sobejamente comprovada nos autos a conduta reprovável da ré que ao longo de muitos anos precariza o meio ambiente de trabalho e omite-se em adotar as normas de proteção à saúde dos trabalhadores, obtendo considerável vantagem financeira em decorrência de suas condutas, que poderiam até mesmo dar ensejo ao denominado dumping social".

Além da indenização de R\$ 10 milhões, o TST decidiu que a empresa deverá proceder a adequação das condições de trabalho concedendo pausas de 20 minutos a cada 1h40 minutos de trabalho em ambientes frios, está proibida de exigir horas extras em ambientes frios e de impedir o uso dos banheiros durante o expediente. Também deverá emitir Comunicações de Acidentes de Trabalho em caso de suspeita ou confirmação de doenças ocupacionais, assegurar tratamento médico integral a todos os empregados com doenças ocupacionais e aceitar atestados médicos de profissionais não vinculados à empresa.

A decisão do TRT também reconhece o frio como agente insalubre, em frigoríficos. Em caso de descumprimento das obrigações, a multa será de até R\$ 100 mil por infração.

A ação civil pública foi ajuizada pelo Procurador do Trabalho Jean Voltolini da Procuradoria do Trabalho no Município de Criciúma/SC.

Para os Procuradores do Tra-

balho, Sandro Eduardo Sardá e Heiler Ivens de Souza Natali, Coordenadores Nacionais do Projeto do MPT de Adequação das Condições de Trabalho em Frigoríficos, "a decisão da 3ª Turma do TST denota que o Judiciário Trabalhista está atento e coibirá a violação aos direitos fundamentais dos trabalhadores, em face o elevado patamar que a dignidade humana e a proteção à saúde encontram no ordenamento jurídico-constitucional".

Eles afirmam que, "o valor de R\$ 10 milhões decorre da gravidade das violações a saúde e dignidade dos trabalhadores, da conduta intencional da empresa em não adotar medidas de adequação do meio ambiente de trabalho e de se tratar da líder mundial no setor de processamento de proteína animal".

E concluem "trata-se de decisão exemplar, configurando o mais importante precedente jurisprudencial no Brasil versando sobre frigoríficos, tanto pela natureza das obrigações impostas quanto pelo valor da indenização a título de danos morais coletivos".

Célio Elias, Presidente do Sindicato dos Trabalhadores na Indústria da Alimentação de Criciúma e Região, esclarece que o ente sindical atuou em todas as etapas do processo em diversas etapas, apresentando provas, atuando como assistente do MPT, apresentando memoriais aos Ministros do TST, dentre outras. A condenação da empresa Seara, atual JBS, pelo Tribunal Superior do Trabalho em valores milionários é o reconhecimento da precariedade das condições de trabalho nestes frigoríficos, situação que o sindicato vem habitualmente

denunciado". Entenda o caso: A ação teve início quando cerca de 9 trabalhadoras do frigorífico localizado no município de Forquilha, no sul do estado, não mais suportando o frio, solicitaram a empresa alguns minutos para se aquecer fora do posto de trabalho. A reivindicação resultou na demissão sumária de todas as empregadas por justa causa. A precariedade das condições de trabalho foi denunciada ao Ministério Público que, com o apoio do Sindicato dos Trabalhadores na Indústria da Alimentação de Criciúma e Região, iniciou a investigação sobre os ilícitos apresentados. No processo há relatos de trabalhadores que para conseguir ficar na sala de cortes tinham que usar até três pares de meias, as mãos adormeciam de tanto frio e eles eram orientados a pegar analgésicos na enfermaria para continuar trabalhando, mesmo com dores pelo corpo. Também foi constatado a adoção de ritmo excessivo de trabalho, ausência de pausas, não aceitação de atestados médicos, não emissão de comunicações de acidentes de trabalho, dentre outras.

A sentença da Juíza do Trabalho Zelaide de Souza Phillipi, da 4ª Vara de Criciúma condenou a empresa a indenização por danos morais coletivos no valor de 16 milhões de reais, valor aumentado pela 1ª Turma do TRT da 12ª Região para 25 milhões de reais.

Segundo o acórdão da Relatora do processo no TRT, Desembargadora Águeda Lavorato "essas condutas, conforme a prova dos autos, geraram danos graves e irreparáveis

à saúde de inúmeros empregados submetidos a ambiente de trabalho degradado, com o único intuito de obtenção de lucro, situação que o Juízo trabalhista denominou, em duas oportunidades (tutela antecipada e sentença), de uma "legião de trabalhadores doentes e incapacitados". O acórdão prossegue afirmando que "configura dano moral coletivo passível de indenização a conduta da empresa que viola normas de saúde e segurança, degradando o meio ambiente de trabalho de centenas, senão milhares de empregados, visto que somente na unidade da ré, na cidade de Forquilha, trabalham cerca de 2.500 empregados. Por via de consequência, restou afetada negativamente a esfera ética".

Na decisão final o TST fixou a indenização em 10 milhões de reais, manteve todas as obrigações de fazer e não fazer estabelecidas pelo TRT da 12ª Região, sob pena de multa de R\$ 100 mil reais por infração a legislação trabalhista e afastou a multa por embargos declaratórios prolatórios.

ACP 0183900-16-2007-5-12-0055

Fonte: Assessoria de Comunicação Social MPT-SC



Coluna sob a responsabilidade de Roberto Pino de Jesus



ANO XIX  
Nº 114  
DEZEMBRO DE 2014

Jornal do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação de Maringá Filiado à Força Sindical

# O Companheiro

## Natal de 2014. De novo, dentro de alguns dias seguindo a tradição estaremos celebrando o nascimento do Menino Jesus. E, sete dias depois, a entrada de 2015



A chegada do Menino Jesus enche-nos de paz, amor e alegria. O Novo Ano que venha abençoado, trazendo esperança e saúde para todos. • PÁGINA 5



### MANIFESTO

Dia 5 de novembro, às 9h, mais de 200 pessoas concentraram-se em frente do Ministério do Trabalho em Brasília para protestar contra o fator previdenciário; reivindicar jornada de trabalho de 40h e em defesa da unicidade sindical. Compareceram representantes da Confederação, Feapar e de todos os sindicatos filiados.

Página 4

### EDITORIAL – RETROSPECTIVA

Vitória importantíssima em 2014 foi a instituição da NR 36, fruto de uma luta que durou mais de cinco anos de reuniões, seminários e audiência pública com a participação de nossos diretores na capital federal e várias capitais do país.

Página 2

### COLUNA DA ALIMENTAÇÃO

Embora o panetone seja atrativo e saboroso ele deve ser consumido com moderação. A Associação Brasileira de Defesa do Consumidor (Pro Teste) divulgou no final de 2012 um trabalho no qual analisou 32 marcas de panetones, entre os de frutas e os de gotas de chocolate. Todos os panetones, sobretudo os feitos com chocolate, são altamente calóricos.

Página 2

### VOCÊ SABIA?

O TST condenou o Frigorífico Seara Alimentos, unidade de Forquilha/SC, atualmente integrante do Grupo JBS, em R\$ 10 milhões por danos morais coletivos em razão do descumprimento de medidas de proteção à saúde dos trabalhadores.

Página 8



### DESTAQUE

Sebastiana Rodrigues Benini começou a trabalhar na então Comunidade Médica Odontológica Intersindical de Maringá em março de 1979. São 35 anos de dedicação.

Página 6

### FÉRIAS COLETIVAS

O Stiam comunica que estará fechado no período de 22 de dezembro de 2014 a 12 de janeiro de 2015.

Página 4

### CENTROS DE ATENDIMENTOS DE SAÚDE DO STIAM:

COMUNIDADE APOIO À VIDA - MARINGÁ - PR  
RUA NEO ALVES MARTINS, 3190 - CEP - 87013-060 - TEL (44) 3224-0108  
\* COORD. ADMIN. AMBULATORIAL: SEBASTIANA RODRIGUES BENINI

Centro de Atendimento aos Trabalhadores - LOANDA - PR  
RUA EUGÊNIO MELLA, 503 - CEP - 87900-000 - TEL (44) 3425-1599  
\* COORDENADOR: JONATHAN DE FREITAS

Centro de Atendimento aos Trabalhadores - PARANAÍ - PR  
RUA GETÚLIO VARGAS, 635 - CEP - 87709-000 - TEL (44) 3045-5005  
\* COORDENADORA: Terezinha Aparecida Antunes dos Santos

# Relatório da Diretoria, exercício de 2014

Estamos aproximando-nos de mais um final de ano. Como sempre, nesta edição vamos fazer uma retrospectiva do nosso trabalho no ano que se finda.

O ano de 2014 foi um ano atípico, pois além de algumas mudanças em nossa forma de negociação como, por exemplo, nas negociações das convenções da panificação, massas e doces, mandioca, beneficiamento de soja milho e arroz e das categorias inorganizadas em sindicato na área patronal, que passaram a ter vigência por 20 meses, ficando alterada a data base para o mês de maio, com reajuste proporcional mais aumento real para o mês de maio de 2015, além dos reajustes para o mês de setembro de 2014.

No caso da C. C. T. dos funcionários de panificadoras e confeitaria, cuja data base já era maio, ficou convenionado já um reajuste para maio de 2015, considerando o INPC mais 2% de aumento real.

As demais convenções estão sendo fechadas com a inflação medida pelo IBGE acrescidas



de 2% nos salários acima do piso tendo os pisos sempre reajustados com reajuste que variam de 2% a 4% acima da inflação do período. Além de outros benefícios como vale alimentação, adicional por tempo de serviço, vale material escolar e P. P. R.

Tivemos outras conquistas importantes na vida de nossos trabalhadores, entre elas destacamos, por exemplo, as negociações que fizemos com várias empresas, extinguindo o trabalho aos sábados e assim proporcionando aos trabalhadores finais de semana prolongados, aumentando a possibilidade de terem maior tempo de lazer junto com seus familiares. Outra vitória importantíssima

foi a instituição da NR 36, fruto de uma luta que durou mais de cinco anos de reuniões, seminários e audiência pública com a participação de nossos diretores, juntamente com demais sindicatos, federações e confederação da categoria realizados na capital federal e várias capitais do país. Com a participação de nossos diretores, em especial do nosso diretor-tesoureiro, Roberto Pino de Jesus, que esteve presente em todas as audiências públicas. Graças a edição desta norma reguladora e a atuação do sindicato e também do Ministério Público do Trabalho (MPT), já estamos sentindo algumas mudanças no setor de trabalho, como as pausas para recuperação de fadigas, bancos



## Diretoria

**PRESIDENTE:**  
Rivail Assunção da Silveira

**1º SECRETÁRIO:**  
Santo Batista de Aquino

**2º SECRETÁRIO:**  
Shuzo Toma

**1º TESOUREIRO:**  
Roberto Pino de Jesus

**2º TESOUREIRO:**  
Rubens Leme

**1º DIR. SOCIAL E DE COMUNICAÇÃO:**  
Antônio Lopes de Almeida Filho

**2º DIR. SOCIAL E DE COMUNICAÇÃO:**  
Maria Pacheco do Amaral

**SUPLENTE:**  
Maurílio Conceição Ferreira  
Roberto Otaviano da Silva  
José Ciska G. de Oliveira  
Antônio Carlos Pereira

**CONSELHO FISCAL EFETIVOS:**  
Alípio Elias da Silva  
Nelson Cancini  
João Luiz de Lima

**SUPLENTE:**  
Ailton José de Andrade  
Elson Estevam Luiz  
Donizete Vidal

**DELEGADOS REP. EFETIVOS:**  
Rivail Assunção da Silveira  
Roberto Pino de Jesus

**SUPLENTE:**  
Shuzo Toma  
Antônio Lopes de Almeida Filho

## O Companheiro Expediente

**DIRETOR RESPONSÁVEL:**  
Rivail Assunção da Silveira

**JORNALISTA:**  
Mariléa T. Pereira (MTb 22026)

**EDITORIAÇÃO ELETRÔNICA:**  
Leandro B. Barros - 8805-3309

**TIRAGEM:**  
6.000 exemplares

**IMPRESSÃO:**  
Grafnorite - Apucarana

**DISTRIBUIÇÃO:**  
Gratuita

**CORRESPONDÊNCIA:**  
Av. Governador Bento Munhoz da Rocha Neto, 731 - CEP - 87030-010  
Tel.: (44) 3222-5281 / Fax 3026-6281.

Autorizada a divulgação de matérias, desde que citada fonte.

para descanso e outros benefícios que a NR prevê.

Como se vê estamos empenhados cada vez mais no sentido de melhorar as condições de trabalho nos frigoríficos e abatedouros.

Melhoramos as condições de nossa área de lazer no Jardim Atlanta com reforma e ampliação do salão de festa dotando-o com forração de gesso, iluminação embutida, piso e climatização. Construimos muros e calçadas externas. Enfim, tornamos o ambiente mais agradável para os associados e seus dependentes.

Como é do conhecimento de todos tivemos um ano político complicado que culminou com uma eleição histórica em função da pequena diferença de votos, deixando nos brasileiros uma visão de incertezas. Mas, nem por isso vamos deixar que o pessimismo nos domine; vamos continuar na luta por melhores salários e condições de vida para todos os trabalhadores. Para isso contamos como sempre com o apoio de todos.

Desejamos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações. Felicidade, Harmonia e Saúde a todos. São os sinceros votos da Diretoria e funcionários do STIAM.



obesidade e hipertensão (pressão alta), respectivamente. Ainda, são encontradas baixas quantidades de fibras nos produtos.

Dessa forma, é importante saber avaliar quais são os ingredientes presentes nas receitas típicas das festas de final de ano e conciliar com o panetone. Preste atenção também nos rótulos das embalagens dos produtos, eles contêm dados importantes sobre os ingredientes e as informações nutricionais. Assim, você não precisa exagerar na dose e consumir pratos muito calóricos. Afinal, quem deseja iniciar o ano com uns quilinhos a mais?

**\*Luana T. Pereira  
Nutricionista - CRN 8/5606**

CAMPO MOURÃO - PARANÁ  
AV. MANUEL MENDES DE CAMARGO, 2634-A - CEP 87303-318 - JD. CURITIBA - TEL (44) 3523-3956  
REPRESENTANTE: EDEMIR NICOLAU MEDEIROS

## Saúde

### Centro de Atendimento aos Trabalhadores sindicalizados de Loanda e Região

O Centro de Atendimento aos Trabalhadores sindicalizados de Loanda é uma iniciativa de três sindicatos de Maringá: STIAM, Metalúrgicos e Vestuário. Está situado na Rua Eugênio Mella, 503 e oferece atendimentos nas áreas de Clínica Geral, Estética, Ginecologia, Nutrição, Odontologia, Ortodontia, Ortopedia e Psicopedagogia. Telefone para agendamentos: (44) 3425-1499.

**PARCEIROS**  
**Fisioterapia:**  
Centro Integrado de Fisioterapia  
Telefone: (44) 3425-3295  
Centro de Saúde Monte Castelo  
Telefone: (44) 3452-1165  
Studio Pilates  
Telefone: (44) 9163-5454  
**Farmácia:**  
Farmácia Bioessência  
Telefone: (44) 3425-4611  
**Fonoaudiologia:**  
Drª. Aline Karla Solza - Av. Governador Munhoz da Rocha, 1407  
**Laboratórios:**  
Lab. Bioanálise  
Telefone: (44) 3425-1941  
Lab. Loanda  
Telefone: (44) 3425-1041  
Lab. Labopar  
Tel: 3453-1312 (Sta Isabel do Ivaí)

**Psicologia:**  
Dr. Julimar Danes Guedes  
Telefone: (44) 9936-5568  
**Raio-X:**  
Casa de Saúde e Mat. Santa Catarina  
Telefone: (44) 3725-1202 (Raio-X, Densitometria óssea, Escanometria óssea, Urografia excretora).  
Geração Saúde  
Tel: 3425-3347 (raios-X oftalmológicos).  
**Raio-X Odontológicos:**  
Oral Doc  
Telefone: (44) 3425-2186  
Interclínicas  
Telefone: (44) 3425-2194  
**Pediatria:**  
Drª. Marly Miyoshi/ Policlínica Loanda  
Telefone: (44) 3425-2442  
Drª. Ana Paula Smaniotto – atendimentos a partir das 8h. às 3ª e 5ª feiras.  
**Psicopedagogia:**  
Drª. Fátima Gonçalves de O. Guedes

Telefone: (44) 9936-5568  
**Ultrassonografia/ Endoscopia:**  
Clínica Dr. Osmar Milani  
Tel: (44) 3432-2114 (Nova Londrina)  
Hospital Noroeste (Raio-X, Ultrassonografia, Endoscopia) - Telefone: (44) 3453-1300 (Santa Isabel do Ivaí).  
**Endodontia:**  
Drª. Ana Paula Olsen  
Telefone: (44) 3425-4450  
**Periodontia:**  
Drª. Ariane Cola de Oliveira  
Telefone: (44) 3425-1422  
**Próteses dentárias:**  
Dr. Eduardo H. S. Graciani  
Telefone: (44) 3425-4450  
Drª. Solange Luiza Bezerra  
Telefone: (44) 3425-1280

**Assistência funeral:**  
Prever - Telefones: (44) 3425-3875 / 8809-3536 / 8821-9094 / 8818-5371

### Centro de Atendimento aos Trabalhadores sindicalizados de Paranavaí e Região

*O CAT de Paranavaí dirigido pelos Sindicatos da Alimentação, Metalúrgicos e Vestuário de Maringá atende sindicalizados da cidade e região em diversas áreas da saúde. Está localizado na Rua Getúlio Vargas, 635. Telefone para agendamentos: (44) 3045-5005. Atendimentos das 8h00 às 21h00.*

**MÉDICOS:**  
**Clínico geral:**  
Dr. Alexandre Henrique Gardim  
Dr. Henrique P. Martins  
Drª. Vanessa Rasmussen  
**Endocrinologia:**  
Drª. Vanessa Rasmussen  
Fisioterapia e Neurologia:  
Drª. Danielle C. Tamiozo  
**Ginecologia:**  
Dr. Waldomiro A. Pragiante.  
**Nutricionista:**  
Drª. Cinthia Nara Martins  
**Psicologia:**  
Drª. Lucy L. de Toledo

**DENTISTAS:**  
Drª. Bruna de Lima Piccinin (Prótese, Cl. Geral e Ortodontia).  
Dr. Edwagner Guimarães (Cirurgião Dentista e Endodontia).  
Drª. Regina P. Rodrigues (Protése).

**MÉDICOS E CLÍNICAS CONVENIADOS:**  
Clínica Equilíbrio  
Telefone: (44) 3423-1291  
**Dermatologia:**  
Dr. Antonio Carlos Vieira Júnior  
Telefone: (44) 3045-6421  
**Farmácia de manipulação:**  
Artesani - Telefone: (44) 3422-1904  
**Fonoaudiologia:**  
Drª. Luciana C. Zepone

Telefone: (44) 3045-1588  
**Ginecologia:**  
Dr. Shigeru Sonehara  
Telefone: (44) 3423-5522  
Hospital São Paulo Center Medic  
Telefone: (44) 3423-8384  
**Laboratório de Análises Clínicas:**  
Lab. Oswaldo Cruz  
Telefone: (44) 3423-5656  
Lab. Pasteur - Telefone: (44) 3423-2323  
Lab. São José - Telefone: (44) 3423-5256  
**Neuropediatria:**  
Dr. Esmeraldo R. Filho  
Telefone: (44) 3422-8470  
**Oftalmologia:**  
Dr. Rubens C. M. Filho  
Telefone: (44) 3045-7010  
Dr. Wilson M. Dimartinid  
Tel: (44) 3252-4913 (Nova Esperança)  
Dr. Yoji Nagaoka  
Tel: (44) 3252-4314 (Nova Esperança)  
**Ortopedia e Traumatologia:**  
Dr. Eduardo R. P. Cerveira  
Telefone: (44) 3045-1002  
Dr. Luiz I. Patroni  
Tel: (44) 3252-4913 (Nova Esperança)  
**Pediatria:**  
Dr. Tamio Okimoto  
Telefone: (44) 3423-5522  
Drª. Carolina M. Fernandes  
Telefone: (44) 3423-2829  
**Psicologia:**  
Clini Arte - Drª. Thaís Silveira Olivério  
Telefone: (44) 3423-8877

**Raio-X e Tomografia:**  
Clínica Rad. de Paranavaí  
Tel: (44) 3424-5700 / 3423-2024  
**Raio-X Odontológico:**  
Photograph  
Telefone: (44) 3423-6912  
RAD Imagem Digital  
Telefone: (44) 3045-3069  
**Ultrassom:**  
Drª. Caroline Krichenko  
Telefone: (44) 3423-0101  
Clínica Rad. de Paranavaí  
Telefone: (44) 3423-2024  
DIGIMEDIC  
Telefone: (44) 3423-0101  
**Urologia:**  
Dr. Darcy Spegorin Jr.  
Tel: 3252-4913 (Nova Esperança)  
Vacinas - GEO Vacinas (Responsável: Izabel). Telefone: (44) 3045-2155

**OUTROS CONVÊNIOS**  
**Academias:**  
Academia Equilíbrio  
Telefone: (44) 3423-1291  
Academia MG  
Tel: (44) 3423-5900 / 3045-3900  
**Óticas:**  
Ótica Eska  
Tel: 3252-4399 (Nova Esperança)  
Ótica Branco Jóias  
Telefone: (44) 3045-5044  
**Salão de Beleza**  
Mega Style - Tel: (44) 3422-8519



### Comunidade Apoio à Vida atende sindicalizados de Maringá e região

Comunidade Apoio à Vida atende sindicalizados de Maringá e Região. A Comunidade Apoio à Vida está situada na Rua Néo Alves Martins, 3190 e presta atendimentos gratuitos em Cardiologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Ortopedia, Pediatria, Psicologia, Urologia e Clínica Geral. Vale ressaltar que as consultas são realizadas com hora marcada. É indispensável à apresentação da carteirinha do sindicalizado e um documento do paciente. Telefone para agendamentos: (44) 3224-0108.

#### CONSULTAS GRATUITAS:

**Cardiologia:**  
Dr. André Luiz Borges Trotta  
Dr. Roberto Plepis  
Clínica geral:  
Dr. Darcy Spegorin Júnior  
Dr. Elias Mansur Guerios Costa  
Drª. Luana das Graças de Oliveira

**Gastroenterologia:**  
Dr. Ricardo Plépis Filho

**Ginecologia:**  
Drª. Francyne Marconcin da Silva Vieira  
Drª. Jovita Maria Matarezi  
Drª. Pamela Cristina A. Odebrecht

**Ortopedia:**  
Dr. Amélio Neto  
Dr. Benjamim R. Monteiro

**Pediatria:**  
Dr. Dagmar R. Sotier  
Dr. Paulo Soni

**Urologia:**  
Dr. Darcy Spegorin Júnior

#### CONSULTAS COBRADAS:

**Dermatologia:**  
Drª. Deise Nakazoka  
Dr. Felipe Galvão de Abreu Corso  
Drª. Patrícia Botini de Oliveira

**Endocrinologia:**  
Dr. Marcio Renato Moraes Caniver

**Geriatría:**  
Dr. Gustavo Afonso Teixeira Santos

**Nutricionista:**  
Drª. Célia Cristina B. Vidotti  
Drª. Cinthia de Carlo

**Oftalmologia:**  
Dr. Augusto Tomimatsu Shimauti  
Dr. Denílson Mucke  
Dr. Marcelo Shindy Iwamoto  
Dr. Vagner A. Morimitsu

**Otorrino:**  
Dr. Carlos Eduardo Borghesan

**Psicologia:**  
Drª. Elizandra Mello Zanin

**Psiquiatria:**  
Drª. Soraya Pistori

**Prevenção de câncer de útero:**  
Realizado pelos ginecologistas nos horários das consultas.  
  
**Aviso:**  
O paciente que não comparecer no dia da consulta e deixar de avisar à Comunidade Apoio à Vida com 6 horas de antecedência só poderá fazer um novo agendamento depois de decorridos 30 dias a partir daquela data.

**DENTISTAS:**  
Tratamento odontológico pode ser feito a partir de seis meses de registro na empresa. Os especialistas atendem na Comunidade com hora marcada.

**Cirurgião dentista:**  
Drª. Carolina Gerales Sestito  
Dr. Eduardo Macedo de Camargo  
Dr. Gustavo Chab Pistelli  
Drª. Ana Paula Paganelli  
Drª. Bessie do Rocio Santos  
Drª. Celina Mizote  
Drª. Denise Ropelato Sampaio  
Drª. Fernanda Dayane Bariano  
Drª. Jucielly Lino Álvares  
Drª. Patrícia Saram Progianto  
Drª. Riquely de Freitas Contessoto

**Endodontia:**  
Dr. Marcelo Soni  
Drª. Fátima Aparecida R. Sotier  
Drª. Ricyly de Freitas Contessoto

**Estética:**  
Drª. Ana Paula Paganelli  
Drª. Fernanda Dayane Bariano  
Drª. Flávia Macedo de Camargo  
Drª. Riquely de Freitas Contessoto

**Implantodontia:**  
Dr. Eduardo Vídor Vieira

**Odontopediatria:**  
Drª. Daniela Gasparini  
Drª. Raquel Forlan Gentini

**Ortodontia:**  
Dr. Alcides Vídor Vieira  
Dr. Daniel Sanches Fabri Júnior  
Dr. Estevão V. P. Soares  
Drª. Daniela Gasparini

**Prótese Dentária:**  
Dr. Paulo Yokoyama  
Drª. Ludmila Priscilla Manetti

**Periodontia:**  
Dr. Paulo Yokoyama  
Drª. Taiza Zabotto

#### SUBSEDES DO STIAM

PARANAVÁ - PARANÁ  
RUA SILVIO VIDAL, 2278 - CENTRO - CEP 87702-330 - TEL (44) 3423-2221  
DELEGADO: SHUZO TOMA

# FLOR SEM BEIJA-FLOR

Quando "ele" chegou, Dom Quixote beija-flor nem percebeu que a flor, somente num relance, por ele se apaixonou...

Apenas olhou para os lados, viu que ela não tinha dono e, sorratamente, aproximou-se...finalmente, por algumas horas descansou. Ela, ingênua, idealizou.

Falaram do gélido frio, do tórrido ardente calor. Trocaram até juras de amor! De repente, explosão de pólen, o pássaro beijando a flor!

Ele voltava alguns dias, falava que o mundo lá fora era monótono, exaustivo, não tinha o mesmo sabor, depois de ter sentido, o aconchego, o âmago da flor.

Em muitas tardes, ele não vêm, e a flor em vão se veste. Abre suas pétalas, logo de manhã, exala perfume, exala amor. Olha para o sol, contando as horas, espera cabisbaixo o beija-flor.

Liberto, visita antigos amores, talvez não vá nem se lembrar, tem vários jardins para beijar. Há plantas de várias cores, milhares de bocas para provar, é súdito e rei de outras flores.

Ela, coitada, vive ali enraizada, não tem como bater asas, alçar vôo. Só fica torcendo pra que não chova, que não haja vento, nem tormenta. Pra que ele encontre a turva estrada, e que ela seja a próxima a ser saciada.

Feliz beija sem flor...  
Pobre flor sem beija....



\*Railda Masson Cardozo Poetisa, Membro da Academia de Letras de Maringá e diretora da Academia de Línguas Cidade Verde

## Destaque

### Sebastiana Rodrigues Benini

Sebastiana, conhecida pelos sindicalizados como Tiana da Comunidade Apoio à Vida, nasceu em Maringá/PR aos 14 de outubro de 1952.

Seus pais, João Rodrigues e Hede Breznan Rodrigues, mudaram-se com a família para Cianorte/PR quando ela ainda era pequena.

Voltou para Maringá em 1978, com dois registros na carteira de trabalho: um, numa fábrica de roupas e outro, de calçados. Casou-se em Cianorte há 40 anos com Odívio Benini e tem um casal de filhos: Paulete Cristina Benini e Ederson Rodrigo Benini.

Em março de 1979 começou a trabalhar na então Comunidade Médica Odontológica Intersindical de Maringá como auxiliar dos médicos,

receptionista, e fazia a fatura dos sindicatos. Na época, trabalhavam na Comunidade Apoio à Vida, dois dentistas e uma zeladora, além da Tiana. Os médicos eram: Marina Kuroda (ginecologista), Dagmar R. Sotier (pediatra) e Tadeu Virmond (clínico geral). Dentistas: Celina Mizote e Wellington Amorim. Zeladora: Rosa S. Almeida.

No ano de 1989 Tiana passou a gerenciar a Comunidade Médica Odontológica Intersindical de Maringá. Era responsável pelos médicos, dentistas e funcionários. Atuava na parte administrativa, emitia faturas e fazia os pagamentos.

A entidade passou por uma reestruturação em 2007. Trocou de nome para Comunidade Apoio à Vida (CAV). Devido a essa mudança, Tiana, então, mudou de cargo. Hoje é coordenadora administrativa.



Os mantenedores da CAV são seis: Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação de Maringá (Stiam), Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e do Material Elétrico de Maringá (Sindmetalúrgicos), Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil e do Mobiliário de Maringá (Sintracom), Sindicato dos Trabalhadores em Transporte Rodoviário de Maringá (Sinttromar), Sindicato dos Oficiais, Alfaiates, Costureiras e Trabalhadores nas Indústrias de Confeção de Roupas de Maringá (Sinconfemar) e Sindicato dos Trabalhadores na Movimentação de Mercadorias em Geral de Maringá.

Segundo Tiana, a entidade atende diariamente 480 a 550 pessoas, entre consultas médicas e tratamentos odontológicos. Para um eficiente atendimento a CAV dispõe de 53 funcionários e 52 prestadores de serviços, sendo 28 médicos e 24 dentistas que se revezam em dois turnos. Funciona de segunda a sexta-feira, das 7h20 às 21h30. E aos sábados (duas vezes por mês) das 8h às 11h30.

A entidade prepara-se para, em fevereiro de 2015, colocar à disposição mais um médico neurologista

e instalar outros três consultórios, dois para atendimentos médicos e outro odontológico, comunica a coordenadora administrativa.

Agradecimentos

Ela aproveita a oportunidade para agradecer aos sindicalizados que confiam em seu trabalho. "Espero que continuem sempre acreditando que a Comunidade existe para o bem de todos. A saúde do trabalhador em primeiro lugar". Agradece aos presidentes dos sindicatos mantenedores, Rivail Assunção da Silveira, Epifânio Magalhães de Oliveira, Raul Erlon Cândido, Jorge Moraes, Ronaldo José da Silva e Oswaldo da Cruz Sena pela oportunidade de trabalhar na entidade e pela confiança depositada no seu trabalho. "São 35 anos de muita dedicação", diz. Vale ressaltar que esses presidentes lutam incansavelmente para oferecer aos associados atendimentos de qualidade e não medem esforços para que a CAV proporcione sempre saúde aos trabalhadores. Agradecimentos também à equipe de colaboradores pelo bom desempenho desenvolvido. A todos, um Feliz Natal e abençoado 2015.

### Seminário do Movimento Sindical

Os diretores do Stiam, Roberto Pino de Jesus, Rubens Leme, Antônio Lopes de Almeida Filho (Tonhão) e o suplente do conselho fiscal, Elson Estevam Luiz participaram do 2º Seminário "Liberdade x Engessamento" do Movimento Sindical, realizado em Foz do Iguaçu/PR entre os dias 2 e 3 de dezembro.

O evento, promovido pela Força Sindical do Paraná no Auditório do Hotel Golden Tulip, discutiu temas debatidos pelos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário e suas influências sobre a organização dos trabalhadores. Assuntos abordados: Negociado x Legislado, os rumos da negociação coletiva; Terceirização e seus efeitos nocivos aos trabalhadores; Pauta trabalhista conforme DIAP e Enquadramento sindical e seus efeitos na organização dos trabalhadores.

### Gôndolas Berto

Instalações comerciais

GÔNDOLAS, CHECK-OUT, ARMÁRIOS DE AÇO

bertoropres@wnet.com.br  
www.gondolasberto.com.br

TEL (44) 3226-7108  
CEL 9919-9077

# Novos associados cadastrados no STIAM

**"SOZINHOS SOMOS FRACOS. JUNTOS SEREMOS FORTES NA CAUSA QUE ABRAÇAMOS".**

A iniciativa da Diretoria do Stiam de sindicalizar também nas empresas vem obtendo o maior sucesso. O nosso trabalho tem recebido total apoio dos empresários. Isso é gratificante. Em relação aos trabalhadores, a receptividade continua sendo a melhor possível. Existe um clima mútuo de respeito e confiança. Muitas dúvidas são sanadas na hora. Por isso, o trabalhador fica satisfeito. Sem contar com a vantagem de receber a carteira de associado no próprio serviço. Vamos continuar com a campanha por tempo indeterminado. O trabalhador merece esse empenho, respeito e consideração. O Sindicato da Alimentação saúda os novos filiados. Sejam bem-vindos. Com o apoio e força de todos os companheiros conquistaremos nossos objetivos.

**A. RAMOS**  
Geruza Neves Moreno

**ABATEDOURO COROAVES LTDA**

Ana Cristina Mariano da Silva  
Antônio Eurico Valter Júnior  
Brenda Acioli Barbosa  
Edivaldo R. Oliveira Junior  
Esmeraldo Bernardo Silva  
Jessica Clemente Elias  
Miriam dos Santos  
Nádia José de Freitas  
Rita de Cássia Correa Sousa  
Rosilene Lima Mota  
Sônia Regina S. Gangussu  
Suelene da Silva  
Wilson de Camargo

**BRIOCHE CROCANTE PANIF. E CONF.**  
Fabiana R. B. Ferreira Silva

**C.M.F. PANIFICADORA**  
Eliene Vertano da Silva

**CAPORUSSO BELLUSCI LTDA**  
Taciane Maria Vicente

**CASA AGRO PECUÁRIA LTDA**  
Jefferson Furlan da Mata

**CEREALISTA FEIJÃO DE OURO LTDA**  
Luiz Carlos Cosme da Rocha  
Maurício Aparecido Cândido  
Patrícia Pereira dos Santos

**CHEF FOODS IND. E COM. DE PROD. ALIM.**  
Mônica Aparecida Gonçalves

**DILENE TORTAS**  
Cemeir Ribeiro Branco  
Débora de Souza da Silva

**ESPUCREME SORVETES FINOS**  
Ellen Jéssica da Silva

**FRANGOS CANÇÃO**  
Ana Carolina Caetano

Camila Caroline Alves da Costa  
Denilza de Oliveira  
Fátima Cristina Paganini  
Márcia Pires dos Passos  
Marcos Antonio Delfino  
Nilsa Nogueira da Silva  
Rosângela Santos Conceição  
Valdemir Alves Costa  
Viviane Ferreira dos Santos

**FRIGORÍFICO BIG BOI LTDA**  
Ana Lucia da Silva Santos  
Roberson de F. Pires Rodrigues

**FRIGORÍFICO JR LTDA**  
João Pedro dos Santos  
Maria das Dores Donato de Oliveira

**IND. DE ALIMENTOS N. SRA DE FÁTIMA LTDA**  
Divaneide Silva de Sousa  
Marckendy Michel

**INGÁ COCO DISTR. DE ALIMENTOS LTDA**

Antônio de Lima  
Diana Josina Gomes  
Reginaldo Pires do Prado  
Wesley da Silva Martinelli

**LIGHTSWEET IND. E COM. ALIMENTOS**  
Tatiane Valentim de Farias

**MOR ALIMENTOS LTDA**  
Jair Ribeiro dos Santos

**N DA SILVA COSTA**  
Oscar William Carvalheiro

**P. BONEZZI**  
João Batista de Oliveira  
Maria José Nunes dos Santos

**PALMALI IND. DE ALIM. LTDA**  
Daiane da Silva Nascimento Lima  
José Carlos Ponci  
Maria José Barbosa  
Nivaldo Joaquim da Silva  
Rosângela Maria Alves

Márcio Martineli Alves  
Marli Aparecida Miguel

**PANIFICADORA DESTAQUE LTDA**  
Bruna Gabriella Silva  
Glória Messias Vieira

**SPAL IND. BRAS. DE BEBIDAS S/A**  
Renan Emerich

**STEVIAFARMA INDUSTRIAL S/A**  
Bruna Regina de Souza

**TRIGAL PRODUTOS ALIMENTÍCIOS LTDA**  
Marinalva Carvalho Ferreira

**USINA DE AÇÚCAR SANTA TEREZINHA LTDA**  
Rogério Paulo de Carvalho

**TOTAL: 63 NOVOS SÓCIOS**

É importante ressaltar que os diretores, Rubens Leme e Nelson Cancini, funcionários das empresas, Spal e Panificadora Fabiana, respectivamente, estão à disposição dos trabalhadores nos intervalos do trabalho, prestando informações e sindicalizando, bem como o diretor-secretário, Santo Batista de Aquino, que visita também as empresas, fazendo o mesmo serviço. Por outro lado, as colaboradoras, Elizandra Mello Zanin e Mariléa Trierweiler Pereira percorrem sempre as empresas com essa finalidade.

## Reinauguração da Área de Lazer

Após quatro meses em reforma, a Área de Lazer no Jardim Atlanta foi reinaugurada em 30 de novembro. Entre várias melhorias estão a ampliação do salão de festas, dotando-o com forração de gesso e iluminação difusa, troca do piso, instalação de ar refrigerado e pintura em geral. Também foram construídos muros e calçadas externas.

De acordo com o presidente, Rivail Assunção da Silveira, as instalações estão liberadas aos sindicalizados para reservas



de festas, confraternizações e encontros. Na ocasião, estiveram pres-

tiando os diretores e funcionários do Stiam e muitos convidados.

RESUMO DA PREVISÃO ORÇAMENTÁRIA DO EXERCÍCIO DE 2015	
<b>RECEITA</b>	
- Renda Social	3.061.000,00
- Renda Extraordinária	5.000,00
- Renda Tributária	1.130.000,00
- Renda Patrimonial	30.000,00
<b>TOTAL DA RECEITA</b>	<b>4.226.000,00</b>
- Mobilizações de Capitais	65.000,00
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>4.291.000,00</b>
<b>DESPESA</b>	
- Administração Geral	1.617.000,00
- Contribuições Regulamentares	695.500,00
- Despesas Extraordinárias	49.500,00
- Assistência Social	1.510.000,00
- Assistência Serviços Sociais	8.000,00
- Assistência Técnica	10.500,00
<b>TOTAL DO CUSTEIO</b>	<b>3.890.500,00</b>
- Aplicações de Capitais	400.500,00
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>4.291.000,00</b>
APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL NO DIA 29 DE NOVEMBRO DE 2014	
MARINGÁ, 29 DE NOVEMBRO DE 2014	
PRESIDENTE RIVAIL ASSUNÇÃO DA SILVEIRA	TESOUREIRO ROBERTO PINO DE JESUS
RICARDO ARDUIN CONTADOR CRC/PR: 0577440-9	



# Notas

## FÉRIAS COLETIVAS

### Comunicado 1

Stiam - O Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação de Maringá estará fechado no período de 22 de dezembro de 2014 a 12 de janeiro de 2015 por motivo de férias coletivas. A partir do dia 13 o expediente volta a ser normal. O presidente Rivail avisa que as homologações deverão ser feitas até dia 18 de dezembro (quinta-feira). Naquele período de férias as empresas devem procurar o Ministério do Trabalho para concretizar as homologações que não possam ser adiadas ou antecipadas.

### Comunicado 2

CAV – A Comunidade Apoio à Vida comunica que não atenderá no período de 19/12/2014 a 07/01/2015 por motivo de férias coletivas. O expediente voltará ao normal a partir do dia 8 de janeiro.

## ANIVERSARIANTES: DIRETORES DO STIAM

### Dezembro

06 – 2ª Dir. Social e de Comunicação, Maria Pacheco do Amaral.

### Janeiro

03 – Conselho Fiscal – efetivo, Nelson Cancini.

12 – 1º Dir. Tesoureiro, Roberto Pino de Jesus.

## FUNCIONÁRIAS DO STIAM:

### Dezembro

25 – Eni Cardoso de Lima

27 – Beatriz Rodrigues

Feliz aniversário! Que Deus em sua infinita bondade lhe conceda tudo de bom. Parabéns!



## SAÚDE

### Campanha de Prevenção de Colo de Útero

A Comunidade Apoio à Vida prossegue com a Campanha de Prevenção de Colo de Útero iniciada em 15 de setembro e prevista para acabar em 15 de dezembro deste ano. O atendimento é às segundas-feiras das 18h. às 21h. As associadas deverão ligar na Comunidade Apoio à Vida (44 3224-0108) para agendar horário.

Essa campanha é uma parceria dos Sindicatos Mantenedores da Comunidade Apoio à Vida com o SUS.

## Sessões de psicoterapia

A psicóloga da Comunidade Apoio à Vida, Elizandra Mello Zanin, informa que inicialmente o paciente terá direito a um pacote de cinco sessões de psicoterapia. O valor do pacote é de R\$ 100,00, porém se o paciente concluir as cinco sessões sem faltar e nem desmarcar, não pagará nada pelo pacote, ou seja, as sessões serão gratuitas e ainda poderá renovar o pacote para dar continuidade ao tratamento. Mas, é importante ressaltar que a partir da sexta sessão serão cobrados R\$ 20,00 por atendimento. O paciente que desmarcar ou faltar no horário marcado, sem justificativa, terá de pagar o valor de R\$ 20,00 por sessão restante.

## AGENDA SINDICAL

### Novembro:

**Dia 5**, às 9h, concentração em frente do Ministério do Trabalho em Brasília (DF) para protestar contra o fator previdenciário; reivindicar jornada de trabalho de 40h e, o principal objetivo, defesa da unicidade sindical. Compareceram representantes da Confederação, Feapar e de todos os sindicatos filiados. O presidente do Stiam, Rivail Assunção da Silveira, também representava a Confederação. Participaram do ato mais de 200 pessoas.

**Dia 6**, às 14h, em Ponta Grossa (PR) reunião da diretoria da Feapar para prestação de contas e discussão sobre previsão orçamentária.



**Dia 7**, também em Ponta Grossa, reunião para tratar sobre fator previdenciário, jornada de trabalho de 40h e defesa da unicidade sindical. Estiveram presentes, Rivail Assunção da Silveira, Roberto Pino de Jesus, Shuzo Toma e Alípio Elias da Silva, além da diretoria e delegados da Feapar.

**Dias 12 e 25**, negociações do Trigo e Laticínios em Curitiba (PR). Participaram Rivail e Roberto. Dia 25, às 14h. – foi fechada a CCT da Indústria de Laticínios.

## Dezembro:

**Dias 2 e 3**, seminário da Força Sindical em Foz do Iguaçu. Compareceram Roberto Pino de Jesus, Tonhão, Rubens Leme e Elson Estevam Luiz.

## CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO

Fechada em 25 de novembro a Convenção Coletiva de Trabalho das Indústrias de Laticínios e Produtos Derivados da seguinte forma:  
Reajuste salarial – 8,47%  
Piso salarial – R\$ 1.014,20  
Cesta básica – R\$ 155,00  
Manutenção das demais cláusulas da CCT de 2014/2015.

# Natal sustentável

A época de Natal é mágica! Todos sabem disso. Trata-se de uma oportunidade para visitar a família, cozinhar pratos gostosos, trocar presentes e aproveitar alguns dias de descanso. Mas vocês já perceberam como o número de propagandas e promoções aumentam nessa época do ano? É um incentivo muito grande para consumir, consumir, consumir... E ainda com o décimo terceiro, porque não aproveitar esse dinheiro para gastar? Isso é o que o comércio quer incentivar. Nós ficamos muito suscetíveis a gastar, com tantas propagandas lindas na televisão, pensando que essa é a única forma de agradar quem amamos. E além disso, temos ainda as confraternizações de fim de ano no trabalho, os amigos secretos, etc. Tudo gira em torno de gastos. E vamos ser sinceros – nem sempre gostamos daquele presente que ganhamos

do amigo secreto ou da colega de trabalho, não é mesmo? Ou seja, aquela pessoa gastou dinheiro à toa. Assim como nós mesmos acabamos gastando. Então que tal algumas dicas de como economizar nesse Natal?

- Faça uma lista com o nome das pessoas que você pretende presentear e pense quanto você planeja gastar com cada presente;

- Compre os presentes de maior valor para familiares próximos. Não é necessário gastar muito com colegas de trabalho ou conhecidos. Faça um cartão personalizado ou compre alguma lembrança simples. O importante é a pessoa saber que foi lembrada;

- Você tem intimidade com a pessoa? Ótimo! Pergunte o que ela está precisando! Pode ser que você compre uma camisa linda, mas na verdade, aquela pessoa estava precisando de um novo par de sapatos;



- As crianças são felizes com muito pouco, basta ter criatividade! Procure não gastar muito com os pequenos;

- Você mesmo pode fazer alguns presentes! Pode ser um lindo bolo, bolachas enfeitadas, toalhas bordadas, vasos pintados à mão, plantas de seu jardim, etc.

- Programe-se! Com tempo, você conseguirá pensar com mais clareza o malabarismo que será necessário fazer com

o seu dinheiro. Se deixar para comprar tudo em cima da hora, você acabará gastando mais! E talvez acabe comprando "só por comprar", sem refletir se aquele presente irá realmente agradar a outra pessoa.

E mais importante de tudo, o melhor presente do Natal é estar entre familiares ou pessoas que amamos. E isso, o dinheiro não compra.

**Dra. Larissa Baltazar**

# Natal, a festa máxima da família

Esse cardápio de Natal foi elaborado, a pedidos, especialmente para você. É fácil de fazê-lo e requer pouco tempo. Faça-o para a sua família ou amigos e prepare-se para os elogios. O mestre em cozinha, José Claudio de Melo, é o responsável pelo cardápio. Hoje ele é proprietário de buffet e atende eventos e residências na cidade e região. Antes, trabalhou como colaborador em várias empresas de Alimentação



**José Claudio de Melo**  
**Técnico em Gastronomia**  
**Telefone: (44) 9104-4233**  
**Desde 1980**

## Porco Assado com Maçãs

### INGREDIENTES:

**1 pedaço de lombo de porco, sem osso de 1 kg. aproximadamente**  
**4 colheres de sopa de farinha PARA A MARINADA:**  
**1 copo de vinho tinto**  
**4 colheres de sopa de mel**  
**6 colheres de sopa de óleo**  
**3 folhas de louro**  
**PARA O RECHEIO:**  
**250 gr. de maçã**  
**6 colheres de sopa de vinho branco**  
**1 colher de sopa de mel**  
**3 colheres de sopa de cebolinha**  
**60 gr. farinha de rosca**  
**PARA DECORAR:**  
**1 maçã fatiada acidulada com limão**

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes da marinada, abra a carne e mergulhe nela. Cubra o recipiente e mantenha-o fresco durante 4 horas.

Prepare o recheio colocando em uma panela as maçãs descascadas e trituradas, o vinho e o mel. Leve à fervura e deixe até que o líquido seja completamente absorvido.

Retire a carne da marinada, lave e descarte o recheio no centro. Enrole a carne e amarre com barbante de cozinha. Coloque no forno, pinte com o caldo da marinada e leve ao forno a 160° durante 1 hora, regando ocasionalmente com o próprio suco. Retire a carne da bandeja, acrescente o suco, a farinha e a marinada e deixe ferver durante 2 minutos. Adicione a cebola e o pão ralado. Retire o recipiente do fogo e deixe esfriar.

Coe o suco. Retire o barbante da carne e corte em rodela muito finas. Regue com um pouco de molho em cada um dos pratos individuais e distribua as fatias por cima do assado.

**Dicas Adicionais da Receita Porco assado com maçãs**

**Porções: 4 pessoas - Tempo de Preparo: 2 horas e 7 minutos - Tempo de Cozimento: 1 hora e 10 minutos - Tempo Total: 3 horas e 17 minutos**



## Arroz Super Nutritivo

### INGREDIENTES:

**1 xícara de arroz**  
**Amêndoas, azeitonas e passas a gosto**  
**50 gr. de queijo cremoso**

### MODO DE PREPARO

Coloque água em uma panela e leve para ferver. Adicione sal grosso a gosto e despeje o arroz. Cozinhe durante 15 a 20 minutos, até alcançar o ponto desejado. Quando o arroz estiver pronto, escorra e coloque em uma tigela. Corte as azeitonas e pique as amêndoas e adicione junto às passas, ao arroz. Ligue os ingredientes com o creme de queijo e sirva.



## Manjar de Ameixas

### INGREDIENTES:

**600 ml de leite de vaca**  
**1 lata leite condensado**  
**1 vidro de leite de coco**  
**1 caixinha de creme de leite**  
**100 g de coco ralado**  
**8 colheres de amido de milho**

### Para a Calda:

**1 xícara e 1/2 de açúcar**  
**1 xícara de água**  
**150 g de ameixa preta**

### MODO DE PREPARO:

Manjar: Misture em uma panela todos os ingredientes, menos o creme de leite que vai ser usado por último. Mexa até formar um creme. Continue cozinhando por uns 3 minutinhos. Desligue o fogo e adicione o creme de leite, molhe com água uma forma de buraco no meio, coloque o creme, deixe esfriar e leve para a geladeira.

Calda: Leve ao fogo o açúcar até que derreta e fique moreninho. Coloque água e as ameixas. Deixe-as ferver até ficarem macias e o açúcar caramelizado deve estar derretido. Obs. Na hora de derreter o açúcar cuidado para que ele não queime, pois pode ficar amargo. Ele tem de ficar clarinho como um caramelo.

