

## Encontro Nacional do Grupo de Capoeira Aliance

No período de 6 a 7 de julho realiza-se em Maringá/PR o 1º Encontro Nacional do Grupo Internacional de Capoeira Aliance. Estarão reunidos atletas de diversos estados brasileiros.

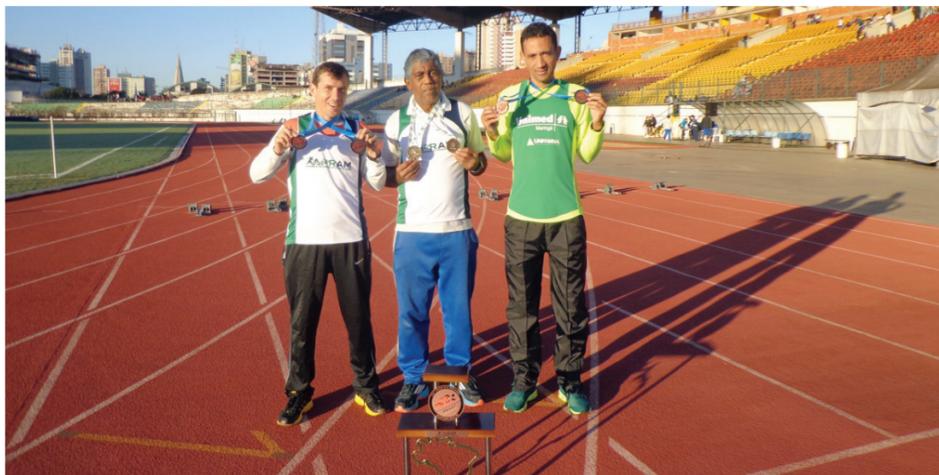
O evento tem como objetivo ampliar os projetos sociais de nossa arte em Maringá e em outros estados declara mestre Binha, oferecendo cursos, aulas, rodas, shows, campeonatos, entre outros.

O encontro é uma realização do Grupo Capoeira Aliance e a organização é do mestre Binha.



Binha, em primeiro plano, jogando capoeira

## O atleta do Stiam, Aderbal Peri, conquista duas medalhas de bronze em São Paulo



Aderbal Peri, Tupã, Edvando dos Santos na Vila Olímpica de Maringá

A equipe da APRAM, Atletismo Paranaense Master, conseguiu bons resultados no 12º Troféu Brasil Master, realizado em São Paulo na pista do Ibirapuera. O evento ocorreu entre os dias 1 e 2 de junho, informou o atleta Aderbal, acrescentando que as equipes feminina e masculina obtiveram a 4ª colocação geral. Na pontuação das somas das duas categorias o Paraná ficou com o troféu de 3º

colocado por estado.

O número de inscritos foi de 843 atletas, cobrindo o país de Norte a Sul como Amazonas, Alagoas, Minas Gerais, Distrito Federal, Paraná, Rio Grande do Sul, entre outros. Vários atletas de Maringá estiveram presentes em suas respectivas categorias. O atleta do Stiam, Aderbal Peri, conquistou duas medalhas de bronze nos 5 e 10 km, na categoria 35 a 39 anos. Edvando Souza dos Santos, categoria 40 a 44, também trouxe

duas medalhas de bronze nos 5 e 10 km. Entretanto, segundo Aderbal, o destaque maior foi para Alcides F. da Silva, o Tupã, que corre na categoria 60 a 65. Ele é vice-campeão mundial. Títulos conquistados na Itália e nos EUA em 2011 e 2012, no salto em distância. No evento de São Paulo, Tupã consagrou-se campeão em salto em distância e nos 100m, atingindo o recorde brasileiro. E no arremesso de peso ganhou medalha de bronze.

## Você Sabia?

Aprovada a Norma Regulamentadora-36, antiga reivindicação de trabalhadores e sindicalistas



\* Coluna sob a responsabilidade do tesoureiro do STIAM, Roberto Pino de Jesus

Em 18 de abril de 2013 foi aprovada a Norma Regulamentadora-36 através da Portaria nº 555. Finalmente, após sete anos de incansável luta, serão beneficiados cerca de 2 milhões de trabalhadores das indústrias de alimentação do Brasil, representados pela CNTA – Confederação Nacional dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação e Afins, FEAPAR – Federação dos Empregados em Indústrias de Alimentação do Estado do Paraná que compreende cerca de 70 mil trabalhadores paranaenses e sindicatos filiados. O STIAM é um deles. Depois de dezenas de reuniões em Brasília/DF foi aprovada a Norma Regulamentadora-36 através da Portaria nº 555 de 18/4/2013.

Muitas audiências públicas foram realizadas por esse Brasil afora (São Paulo, Goiás, Tocantins, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Brasília), sendo a última realizada no Senado Federal com a participação dos Senadores Paulo Paim e Cristovam Buarque.

A NR-36 tem como objetivo estabelecer os requisitos mínimos para a avaliação, controle e monitoramento dos riscos existentes nas atividades desenvolvidas na indústria de abate e processamento de carnes e derivados destinados ao consumo humano, de forma a garantir permanentemente a segurança, a saúde e a qualidade de vida no trabalho.

A portaria resultou na criação da Comissão Nacional Tripartite Temática- CNTT da NR-36 com a finalidade de acompanhar a sua implantação.

Vale ressaltar que a norma surgiu do entendimento entre patrões e empregados. Como não se precisou da intervenção do Estado para ajustá-la ficou fácil para o ministro do Trabalho e Emprego, Manoel Dias, assinar e publicar a referida Portaria.

Assim sendo, foram estabelecidos prazos para a implantação da NR, como por exemplo:

- \* Itens que demandem intervenções estruturais de mobiliário e equipamentos – 12 meses.
- \* Itens que demandem alterações nas instalações físicas da empresa – 24 meses.

Companheiro, dentro do jornal encontra-se a portaria na íntegra.



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

# O Companheiro

ANO XVIII - Nº 105 - JUNHO DE 2013

Impresso Especial

991225002-8/2010-DR/PR  
Sindicato da Alimentação  
CORREIOS

## DIA DO PANIFICADOR



### COLUNA DA ALIMENTAÇÃO

As amêndoas, macadâmias, avelãs, castanhas de caju, castanhas-do-pará, nozes, entre outras, são conhecidas pelo seu alto teor calórico, apresentando grande quantidade de gorduras na sua composição.

Página 2

### EDITORIAL

"Tem muita gente assim. Acomodada, que não faz absolutamente nada além do que foi estritamente pedido ou solicitado..."

Página 2

### CAMPANHA

Entre os dias 5 e 9 de agosto será realizada na Comunidade Apoio à Vida a campanha para diagnosticar a osteoporose.

Página 6

### SABÃO CASEIRO

Aprenda a fazer em casa sabão em "pedra".

Página 6

### NOVAS MEDALHAS PARA ADERBAL

A equipe da APRAM, Atletismo Paranaense Master, conseguiu bons resultados no 12º Troféu Brasil Master, realizado em São Paulo na pista do Ibirapuera. O evento ocorreu entre os dias 1 e 2 de junho, informou o atleta Aderbal (foto).

Página 8



### 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) 3425-1499  
\* 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

# Justiça ou Injustiça no Trabalho

O presidente do Stiam, Rivail Assunção da Silveira, há alguns anos publicou o texto abaixo em um dos editoriais deste jornal. Atendendo a vários pedidos estamos republicando-o.

Dr. Everton Luiz Poliselí Dezan

João trabalhava em uma empresa há mais de 20 anos. Funcionário sério, muito dedicado, cumpridor de suas obrigações. Um belo dia, ele procura o dono da empresa para fazer uma reclamação:

- Patrão, tenho trabalhado durante estes 20 anos em sua empresa com toda a dedicação, só que me sinto um tanto injustiçado. O Juca, que está conosco há somente três anos, está ganhando mais do que eu.

O patrão escutou atentamente e disse:

- João, foi muito bom você vir aqui. Antes de tocarmos nesse assunto, tenho um

problema para resolver e gostaria da sua ajuda. Estou querendo dar frutas como sobremesa ao nosso pessoal após o almoço. Aqui na esquina tem uma quitanda. Por favor, vá até lá e verifique se eles têm abacaxi.

João, meio sem jeito, saiu da sala e foi cumprir a missão. Em cinco minutos estava de volta.

- E aí, João?

- Verifiquei como o senhor mandou. O moço tem abacaxi.

- E quanto custa?

- Isso eu não perguntei, não.

- Eles têm quantidade suficiente para atender a todos os funcionários?

- Também não perguntei isso, não.

- Há alguma outra fruta que possa substituir o abacaxi?

- Não sei, não...

- Muito bem, João. Sente-se ali naquela cadeira e me aguarde um minuto.

O patrão pegou o telefone e mandou chamar o Juca. Deu a ele a mesma orientação que dera a João:

## SUBSEDES DO STIAM

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

como antioxidantes (protegem a célula contra efeitos danosos dos radicais livres - moléculas que se formam naturalmente ao longo da vida e provocam o envelhecimento celular) e podem reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes e algumas formas de câncer. Encontram-se também boas porções de minerais como fósforo, magnésio e zinco, necessários para o bom funcionamento do corpo, e a arginina, que ajuda a dilatar os vasos sanguíneos e melhorar a imunidade.

Dê preferência às versões das frutas oleaginosas sem sal. Elas são ótimas opções para serem consumidas nos lanches da manhã ou da tarde, ou ainda, serem adicionadas nas saladas, tortas, bolos, pães ou no recheio

de massas. Mas não exagere nas quantidades, pois ataques de gula poderão ocasionar dores de cabeça, quedas de cabelo e unhas fracas. Pode-se consumir uma porção moderada de frutas oleaginosas por dia, como por exemplo: uma castanha-do-pará; duas nozes; três castanhas de caju ou seis amêndoas. Ou ainda, fazer combinações desses alimentos para aproveitar diversas vitaminas e minerais que os compõem.

A dica é que sejam guardadas em geladeira em um recipiente fechado para evitar a oxidação das gorduras e que as frutas oleaginosas não sejam tostadas, pois alguns benefícios podem se perder devido à alta temperatura.

de massas. Mas não exagere nas quantidades, pois ataques de gula poderão ocasionar dores de cabeça, quedas de cabelo e unhas fracas. Pode-se consumir uma porção moderada de frutas oleaginosas por dia, como por exemplo: uma castanha-do-pará; duas nozes; três castanhas de caju ou seis amêndoas. Ou ainda, fazer combinações desses alimentos para aproveitar diversas vitaminas e minerais que os compõem.

A dica é que sejam guardadas em geladeira em um recipiente fechado para evitar a oxidação das gorduras e que as frutas oleaginosas não sejam tostadas, pois alguns benefícios podem se perder devido à alta temperatura.

**Luana Trierveiler Pereira**  
**Nutricionista CRN 8/5606**

CAMPO MOURÃO - PARANÁ  
RUA ROBERTO BRZEZINSKI, 1478-B - CEP 87302-200 - TEL (44) 3523-3956  
REPRESENTANTE: EDEMIR NICOLAU MEDEIROS



## 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  
Élson 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:**  
5.000 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.

## Saúde

# Centro de Atendimento aos Trabalhadores sindicalizados de Loanda

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. Telefone: 44-3425-1499 e oferece atendimentos nas seguintes áreas:

**CLÍNICA GERAL:**  
Dr. Antonio Francisco Gil  
Dr Alexandre Henrique Gardin

**GINECOLOGIA:**  
Dr. Waldomiro Amadeu Pragiante  
**PSICOPEDAGOGIA:**  
Neusa Marli Rauch Littig

**ESTÉTICA:**  
Luana Cola

**NUTRIÇÃO:**  
Drª. Thaisa da Silva Ramos

**ODONTOLOGIA/ORTODONTIA/**



## 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, Ortopedia, Urologia, Pediatria, Psicologia, Ginecologia 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 3424-0108.

**CONSULTA GRATUITA:**

Dr. Alexandre Dallagnol/Pediatria  
Dr. Amélio Neto/Ortopedista  
Dr. André Luiz B. Trotta/Cardiologista  
Dr. Benjamim R. Monteiro/Ortopedista  
Dr. Dagmar R. Sotier/Pediatria  
Dr. Darcy S. Júnior/Cl. geral e Urologista  
Dr. João Paulo C. Oliveira/Clínico geral  
Dr. Paulo Soni/Pediatria  
Dr. Ricardo P. Filho/Cl. geral e Gastro  
Dr. Roberto Plepis/Cardiologista  
Drª. Jovita M. Matarezi/Ginecologista  
Drª. Pamela C. A. Oddebrecht/Ginecologista  
Elizandra Mello da Silveira/Psicóloga

**CONSULTA COBRADA:**  
Dr. Augusto Tomimatsu Shimauti/Oftalmo/Retinólogo

Dr. Carlos Eduardo Borghesan/Otorrino  
Dr. Denilson Mucke/Oftalmo  
Dr. Felipe G. Abreu Corso/Dermatologista  
Dr. Marcelo Shindy Iwamoto/Oftalmo  
Dr. Vagner A. Morimitsu/Oftalmo  
Dr. Marco Renato M. Caniver/Endocrinologista  
Drª Deise Nakazoka/Dermatologista  
Drª. Célia C. B. Vidotti/Nutricionista  
Dra. Gláucia Peron/Endocrinologista  
Drª. Licia Giselle Camillo/Endocrinologista/Pediatria  
Drª.Cinthia de Carlo/Nutricionista

**PREVENÇÃO DE CÂNCER DE ÚTERO:**  
Realizado pelos ginecologistas nos horários das consultas.

Aviso:  
O paciente que não comparecer no dia

**ENDODONTIA:**  
Drª. Camila de Oliveira Herrero (Cirurgiã Dentista /Estética)  
Drª. Solange Luiza Bezerra (Cirurgiã Dentista em Geral)  
Dr. Estevão Vieira Parreira Soares (Ortodontista)  
Drª. Kesellen Alvise Zuanazzi ( Endodontista)  
Dr. Eduardo Mehanna ( Cirurgião Buco Facial)  
Dr. Evando Alves Pereira Junior (Cirurgião Dentista/Buco Maxilol)

**ORTOPEDIA:**  
Dr. Luiz Lucio Patrone

**PARCEIROS FISIOTERAPIA:**  
Centro Integrado de Fisioterapia/Avenida Curitiba, 383, Centro, Fone: 44 3425-3295. Loanda. Centro de Saúde Monte Castelo/ R: Das Guianas, 276, Sta. Cruz M. Castelo Fone: 3452-1165. Studio Pilates/ Av. Gustavo Brigagão, 1333, centro, Sta. Izabel do Ivaí Fone: 9163-5454.

Pagamento à vista.  
**FONOAUDIÓLOGA:**  
Drª. Aline Karla Solza/Av. Governador Munhos da Rocha, 1407, Centro – Loanda.  
**LABORATÓRIOS:**  
Lab. Bioanálise/Rua Accioly Filho, 615, Centro, Fone: 44 3425-1941. Loanda.  
Lab. Loanda/Avenida Governador Munhoz da Rocha, 1408, Centro, Fone: 44 3425 – 1041, Loanda.  
Lab. Labopar/Avenida Gustavo Brigagão, 1627, Centro, Fone 44 3453- 1312. Sta. Isabel do Ivaí.  
**ODONTOLOGIA:**  
Endo - Drª. Ana Paula Olsen/Rua Fioravante Marco Marine, 329, Centro, Fone: 44 3425 – 4450.  
**PROTESISTAS:**  
Dr. Eduardo H. S. Graciani/Rua Fioravante Marco Marine, 329, Centro, Fone: 44 3425 – 4450.  
Drª. Solange Luiza Bezerra/Av. Governador Munhos da Rocha, 1407 Centro, Fone: 44 3425 -1280.

**PERIODONTIA:**  
Drª. Ariane Cola de Oliveira/ Av. Presidente Vargas, 553, Centro. Fone: 44 3425 -1422.  
**PSICOLOGIA:**  
Dr.Julimar Danes Guedes/ Rua Accioly Filho, 713, Centro, Fone: 44 9936-5568.  
**PSICOPEDAGOGA:**  
Drª. Fátima Gonçalves de O. Guedes/ Rua Accioly Filho,713, Centro, Fone: 44 9936-5568.  
**RAIOS X ODONTOLÓGICOS:**  
Oral Doc./ Rua Egenio Mella, 307, sala B, Centro, Fone: 44 3425-2186.  
Interclínicas/Rua Fioravante Marco Marine, 269, Centro, Fone: 44 3425-2194.  
**RAIOS X:**  
Geração Saúde /Rua Eugênio Mella, 135, Centro, Fone: 44 3425-3347. (Raios X Oftalmológicos). Casa de Saúde e Maternidade Santa Catarina/ R: Fioravante Marco Marine, 120, Fone 44 3725 -1202. (Raios X, Densitometria óssea, Escanometria óssea, Urografia excretora).

**ULTRASSONOGRRAFIA ENDOSCOPIA:**  
Clínica Dr. Osmar Milani/Rua Edimundo Grabowski, 682, Centro, Fone: 44 3432-2114. Nova Londrina. (Ultra-sonografia) .  
Hospital Noroeste/ Rua Avenida Gustavo Brigagão, Centro, Fone: 44 3453-1300. Santa Isabel do Ivaí. (Raio X, Ultra-sonografia/ Endoscopia).  
**FARMÁCIA:**  
Farmácia Bioessência/ Rua Accioly Filho, 665-B Centro, Fone: 44 3425 – 4611.  
**PEDIATRA:**  
Drª Marly Miyoshi/ Policlínica Loanda Ltda, Av. Governador Munhoz da Rocha, Centro, Fone: 44 3425 – 2442.  
**ASSISTÊNCIA FUNERAL:**  
Prever/ Av. Brasil, 1672 Centro, Fone: 44 3425-3875/ 8809-3536/ 8821-9094/ 8818-5371.

## Centro de Atendimento aos Trabalhadores sindicalizados de Paranavaí

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 GETULIO VARGAS, 635 - FONE 44-3045-5005. Atendimentos das 8h00 às 21h00.

**MÉDICOS:**

Dr. Alexandre Henrique Gardim - Clínica geral  
Dra. Vanessa Rasmussen – Cl. geral e Endo  
Dr. Waldomiro Amadeu Pragiante - Ginecologista  
**DENTISTAS:**  
Valor dividido em 5 parcelas, descontadas em folha de pagamento.  
Dra. Amanda de B. Teotônio – Cirurgia em geral  
Dra. Bruna L. Piccinin - Cl. geral, orto e prótese  
Dra. Kátia Cristina Sperandio - Clínica geral

**PRÓTESE DENTÁRIA:**  
Valor dividido em 5 parcelas, descontadas em folha de pagamento.

Regina P. Rodrigues - Protética  
**NUTRICIONISTA:**  
Dra. Cinthia Nara Martins

**PSICÓLOGA:**  
Lucy L. da Silva

**CARDIOLOGIA:**  
Dr. Alberto B. Xavier/Av. Rio Grande do Norte, 1160 Fone 44-30457402.

**ENDOCRINOLOGIA:**  
Dr. João M. Marcantonio/Rua Minas Gerais, 503 Fone 44-3422-6342 (Pagamento à vista).

**FISIOTERAPIA:**  
Dra. Lila H. Yamakawa/Equilíbrio/ Rua Pernambuco, 1534 Fone 44-3423-1291

**FONOAUDIÓLOGIA:**  
Dra Luciana C. P. Zeppone/Rua Pernambuco, 300 Fone 44-3045-1588 (pagamento à vista).

**GINECOLOGIA:**  
Dr Shigueru Sonehara/ Rua Sylvio Vidal, 2190 Fone 44-3423-5522 (pagamento à vista).

**LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS:**  
Lab. Oswaldo Cruz/ Rua Pernambuco, 1046 Fone 44-3423-5656  
Lab. São José/ Rua Pernambuco, 1170 Fone 44-3423-5256

**NEUROPEDIATRIA:**  
Dr. Esmeraldo R. Filho/ Rua Getúlio Vargas, 575 Fone 44-3422-8470 (pagamento à vista).

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA:**  
Dr. Eduardo R. P. Cerveira/ Rua Pernambuco, 1465 Fone 44-3045-1002 (pagamento à vista).

**PEDIATRIA:**  
Dr.Tamio Okimoto/ Rua Sylvio Vidal, 2190 Fone 44-3423-5522 (pagamento à vista).  
Otomed /Dra. Carolina M. Fernandes / Rua Marechal Candido Rondon, 545 Fone: 3423-2829 / Descontado na folha de pagamento.

**RAIOS X:**  
Clínica Rad. de Paranavaí/ Rua Luis Spigolon, 1830 Fone 44-3423-2024

**RAIOS X ODONTOLÓGICO:**  
Photograph / Rua Marechal Deodoro, 1905 Fone 44- 3423-6912  
RAD Imagem Digital / Rua Guaporé, 1550 Fone 44- 3045-3069

**SALÃO DE BELEZA:**  
Salão de Beleza Mega Style/ Rua Antonio J. da Silva, 620 Fone 44- 3422-8519

**TOMOGRFIA:**  
Clínica Rad. de Paranavaí/ Rua Luis Spigolon, 1830 Fone 44-3423-2024

**ULTRASSOM:**  
Clínica Rad. de Paranavaí/ Rua Luis Spigolon, 1830 Fone 44-3423-2024

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO:**  
Artesani/ Rua Pernambuco, 1360 Fone 44-3422-1904 (30% desc. ppto à vista.)

**LAZER**  
Sede Social da FETIEP – Matinhos/PR. Todo associado tem direito, gratuitamente, a 7 dias durante o ano de alojamento. Seus beneficiários têm descontos especiais. visite:www.fetiep.com.br e link no centro de lazer.

Reservas com antecedência no Sinconfemar com Cida Claro. Fone: 44-2103-0130.

**CLÍNICA**  
Equilíbrio Clínica:  
Desconto em folha:  
Fisioterapia – 10 sessões  
Neurologia – 10 sessões  
Acupuntura – 10 sessões  
Hidroterapia – 10 sessões  
RPG – 10 sessões  
Osteopatia – 10 sessões

**NÃO É DESCONTADO EM FOLHA:**  
Hidrogenástica  
Natação  
Musculação  
Contato: 44 3423-1291 e 44 3446-6965.

**HOSPITAL**  
Hospital São Paulo Center Medic:  
Rua Manoel Ribas, 1474 Centro – Paranavaí/PR Fone: 3423-8384.

Cl. Médica/Med. Intensiva/ Pneumologia  
Michel Luiz Spigolon Abrão

**OTORRINOLARINGOLOGISTA:**  
Sílvia Helena Lanza Abrão

**PEDIATRAS:**  
Carolina Maragno Fernandes  
Úrsula Alvino Curf M. G. Ribeiro

**GINECOLOGISTA/OBSTETRICIA:**  
Evandro Luiz Gardin

**ENDOCRINOLOGISTA:**  
Claudio Garbin Junior

**INFECTOLOGISTA:**  
Gislaine Rogeria Eredia

**OTORRINOLARINGOLOGISTA:**  
Edgar Sirena

**PSIQUIATRIA:**  
Edmo da Silva Bordin

**GERIATRIA:**  
Claudiomiro Lopes da Silva

**REUMATOLOGISTA:**  
Ahmad Mohamad Ali Awada

**CARDIOLOGISTA:**  
João José Pereira da Silva

**CLÍNICA MÉDICA**  
**MÉDICA DO TRABALHO:**  
Roberto Roney Bicheri

**DERMATOLOGISTA:**  
Bruno Matias Mussi

**CIR. PLÁSTICO/CLÍNICA MÉDICA**  
Alexandre Henrique Gardin

**CLÍNICA MÉDICA:**  
Rylber Rogerio Panágio Leite da Silva

**OFTALMOLOGISTA:**  
Otavio Siqueira Neto

**GINECOLOGISTA**  
**OBSTETRÍCIA/GASTRO:**  
Any Koerni Gomes Ribeiro

**ENDOCRINOLOGISTA:**  
Fernanda dos Santos Barbosa Awada

**UROLOGISTA:**  
Cleyton H. Tokarski

**MASTOLOGIA/GINECOLOGISTA /OBSTETRÍCIA:**  
Maria Emilia Costa

**FONOAUDIÓLOGIA:**  
Henifer Serafim Garcia

**NUTRICIONISTAS:**  
Maísa Silva Matiaze

**ENEIAS Souza de Queiroz**

**FISIOTERAPEUTA**

**PACOTES VARIADOS:**  
Gláucia Cristina G. Zotareli Castilhos

**PSICOLOGIA/PSICOPEDAGOGIA:**  
Maria Luiza Souza Estrela

## Sindnap esclarece dúvidas dos aposentados



Nos dias de hoje as coisas estão ficando mais claras, porque através da mídia e da necessidade dos aposentados, está se esclarecendo as pendências de juros e de reposição deixadas para trás, e assim criando novas expectativas de processos tais como:

Fator previdenciário: (é a nova expectativa de vida Ex: para quem vive mais paga menos e para quem vive menos paga mais);

Desaposentação: (depois de aposentado, é o que foi contribuído para previdência social que para nós não tem benefício);

Revisão de aposentadorias: (recuperação do poder de compra- buscando a diferença de quem ganha o mínimo e acima do mínimo Ex: para quem ganha o salário mínimo teve 9% e para quem ganha acima do salário mínimo 6,20%), índices que ficou para trás para quem aposentou por morte, acidente de trabalho, por invalidez, juros

do FGTS junto ao PIS.

Todos esses itens o aposentado tem de acionar na justiça, e para isso, é preciso vir ao Sindicato Nacional dos Aposentados. Av Brasil, 3746 -Sala 305- 3º andar – Centro Comercial Maringá- Defronte à Praça Raposo Tavares. Fone: 3028-4208. Presidente Santo Batista de Aquino e Secretário Geral do Stiam – Sindicato dos Trab nas Ind. de Alimentação de Maringá.

(texto enviado pelo Sindnap)

## Agenda da Diretoria

## MAIO

- Dias:
- 7 – 2ª reunião de negociação do açúcar. Compareceram, o presidente Rivail Assunção da Silveira e o tesoureiro Roberto Pino de Jesus.
- 13 – a) fechamento do Acordo com a Coroaves.  
b) 1ª reunião de negociação com a Tyson do Brasil em Maringá. Presentes, Rivail A. da Silveira e Roberto P. de Jesus.
- 15 – Reunião de negociação com Abatedouros Canção. Participaram, Rivail A. da Silveira e Roberto P. de Jesus.
- 22 – a) 5ª Conferência das Cidades realizada em Maringá. Presença do conselheiro, Alípio Elias da Silva e do diretor social, Antônio Lopes de Almeida Filho.  
b) assinado Acordo com a Palmali.
- 24 – 2ª reunião de negociação com a Tyson do Brasil.
- 25 – Assinatura do Acordo com a Coroaves.
- 27 – a) negociações com a Panificação e com o Café, em Curitiba. Compareceram, Rivail A. da Silveira e Roberto P. de Jesus.  
b) Assinado Acordo com a Tyson.

## JUNHO

- 3 – Eleição da Feapar em Curitiba. Presentes, Rivail A. da Silveira e Roberto P. de Jesus.
- 4 – Prestação de contas da Feapar. Presença de Rivail A. da Silveira, Roberto P. de Jesus e do 2º secretário, Shuzo Toma.
- 19 – Congresso da Força Sindical Estadual em Pontal do Paraná.

## Notas

## CAMPANHA

Atenção. O Stiam e os demais sindicatos mantenedores da Comunidade Apoio à Vida promovem aos associados e dependentes – mulheres com mais de 55 anos e homens acima de 65 - a campanha para diagnosticar a osteoporose.

Será realizada entre os dias 5 e 9 de agosto na Comunidade Apoio à Vida, situada na Rua Névo Alves Martins, 3190. Telefone: 44 3224-0108.

O exame é gratuito. Chama-se Densitometria óssea, no qual é usada uma pequena quantidade de radiação para medir a força dos ossos.

Horários de atendimentos:

Segunda, dia 5 – das 13h00 às 16h30.

Terça à Quinta, dias 6, 7 e 8 - das 8h00 às 12h00 e das 13h30 às 16h30.

Sexta, dia 9 – das 8h00 às 12h00.

## ANIVERSARIANTES

Diretores:

JUNHO

3 – Rubens Leme

JULHO

28 – Alípio Elias da Silva

25 – João Luiz de Lima

Funcionária:

11 de julho – Franciele Toma

Parabéns a todos.

## SABÃO CASEIRO FEITO DE ÓLEO USADO

O óleo usado não deve ser jogado no lixo porque prejudica o meio ambiente. Cada litro de óleo tira o oxigênio de um milhão de litros de água, impossibilitando os seres aquáticos de respirarem, matando-os.

A sugestão é utilizar esse óleo para fazer em casa um sabão rápido e econômico. Segue a receita:

5 litros de óleo de cozinha usado.

1 litro de soda líquida.

1 copo pequeno (pode ser o de requeijão de 180 ml) de álcool.

Se quiser, coloque um pouquinho de essência (sugestão, a de Omo).

**Como fazer:** Coar o óleo. Pode ser numa palha de aço colocada sobre uma peneira. Misturar num balde o óleo, a soda e a essência por mais ou menos uns 4 minutos. Acrescentar o álcool e mexer por mais 1 minuto até adquirir uma consistência de doce de leite. Despejar numa vasilha de plástico grande retangular – e baixa. O plástico vai ficar quente. Quando esfriar, cortar em pedaços. Não demorar muito para cortar porque a mistura endurece rapidamente. (receita enviada por Mônica e Marisa, da Santa Clara limpeza. Avenida Mandacaru, 845-A).



## 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.

## ABATEDOURO COROAVES LTDA

Alessandra Soares  
Bruna Luni Santos Silva  
Débora Aline da Silva  
Márcia F. Camargo  
Roselia Nivia C. dos Santos

## ADORE BRIGADERIA GOURMET LTDA

Pamela C. Mileiko Hara

## ALISUL ALIMENTOS S/A

José Aparecido Nogueira  
Luiz Carlos da Silva  
Marcos Moreira de Lima  
Nilson Aparecido da Silva  
Wilson Sercundino

## CASA AGROPECUÁRIA LTDA

Fabiano da Silva  
Luiz Valdair Volpato

## CEREALISTA FEIJÃO DE OURO LTDA

Aparecida Izabel M. Benatti  
Elso Ouverney  
Marcos G. de Siqueira

## CELMA FERRANTE DE CASTRO

Debora da Silva

## C. M. F. PANIFICADORA E CONFEITARIA LTDA

Marilza Malta Ferreira

## DUTRIGO ALIMENTOS LTDA

Ana Lima da Costa Silva

## EBC EMPR. BRAS. DE COM. LTDA

Valéria Rossi Gomes

## FRIGORÍFICO BIG BOI LTDA

Aparecido V. dos Santos  
Carolina Aparecida Dias

Daiane de Souza Bezerra  
Gislaine Carvalho Ferreira  
Kássia Aparecida de Moura  
Luiz Carlos Ferreira  
Maria Shirlene S. Aguiar  
Rosângela Santana  
Solange Pereira Santos Colin  
Tereza Alves da Silva  
Valdomiro Adelino da Silva

## FRIGORÍFICO JR LTDA

Mariana Duarte Furtado  
Maricelia Valquiria Viana

## GONÇALVES &amp; TORTOLA S/A

Adriana Ibner de Miranda  
Ana Carolina dos Santos  
Anailton José da Silva  
Claudence M. Oliveira Petry  
Edna Pereira dos Santos  
Elenir Rodrigues Machado  
Grasiele Aparecida da Silva  
Ivone R. Mariano da Silva  
João Rafael de Oliveira  
Maria Ilza dos Santos Burcoski  
Marinalva Cezário da Silva  
Sergio Vieira Guimarães

## IND. DE MASSAS SÃO GABRIEL LTDA

Rozequelma Rocha de Moraes

## MÁRCIA A. F. COSTA ROCHA &amp; CIA LTDA

Amanda Caroline Prado Ribeiro

## MARCO A. COSTA &amp; CIA LTDA

Aline da Rocha  
Antônio Evaldo N. Gomes  
Janete Gonçalves  
Jhenifer V. Nogueira  
Natália Barbieri Stropa  
Rafael Henrique Martins

## PALMALI INDL DE ALIMENTOS LTDA

Adriana Regina Neves  
Ana Maria de Sousa Lamas  
Anderson Luiz Vieira

Andrielson Ricardo Fernandes  
Catiele Rodrigues  
Edilson da Silva  
Eduardo Dias dos Santos  
Felipe Cavalcante de Jesus  
Maria Aparecida Rodrigues  
Rafael Bérnago Martins  
Rosilaine Veloso Felisbino  
Sueli de Camargo

## PANIFICADORA AÇUCAPÊ

Ana Cláudia de Moura

## PRESMO-PRESTADORA DE SERVIÇOS LTDA

Laura Denise de Souza Ferreira  
Rosângela Rodrigues Gomes

## R M KOYAMA &amp; CIA LTDA

Dayene Santos

## SPAIPA S/A IND. BRAS. DE BEBIDAS

Zenildo dos Santos

## TROPPO BELLO IND. E COM. DE ALIM. LTDA

Maria Eunice Pereira de Lima

## VINÍCOLA INTERVIN LTDA

Tânia Regina Fulgencio

Total: 74 novos sócios

**Gôndolas Berto**

Instalações comerciais

**GÔNDOLAS, CHECK-OUT, ESTANTES E ARMÁRIOS DE AÇO**

bertorepres@wnet.com.br  
www.gondolasberto.com.br

**TEL (44) 3226-7108  
CEL 9919-9077**

## A natureza está em sua casa?

Márium Trierveiler Pereira\*

Em 1972, durante a primeira Conferência Mundial sobre Meio Ambiente, em Estocolmo, na Suécia, foi instituído o Dia Mundial do Meio Ambiente, comemorado por vários países em 5 de junho.

Devido à nossa vida atribulada, às vezes não percebemos, mas fazemos parte do meio ambiente. Dependemos dos recursos naturais para nossa sobrevivência, como água, ar e alimentos.

Por meio da reciclagem natural, vários elementos e compostos são transformados em outros, como o gás carbônico e água que são utilizados na fotossíntese pelas plantas para crescerem. Portanto, somos feitos da mesma matéria que compõe outros seres vivos do globo há anos atrás. Somos parte do planeta.

Com o crescimento populacional urbano das últimas décadas percebemos que estamos nos afastando de nossa essência, acreditando que por morarmos em prédios ou casas, estamos longe da natureza. Mas, na realidade, estamos bem mais perto do que imaginamos.

O homem dominou o fogo há milhões de anos e hoje sempre temos disponível em nosso lar uma fogueira sempre que precisamos cozinhar algo. Ao mesmo tempo, paradoxalmente, temos ao lado dessa fogueira um mini Polo Norte, que faz com que consigamos armazenar nossos alimentos resfriados ou congelados.

Também trazemos o Sol para dentro de casa de forma que temos luz à noite, muito embora a maioria dessa energia venha de hidrelétricas, no caso do Brasil. O Sol também faz com que tenhamos água quente em chuveiros e torneiras por meio de placas solares instaladas nos telhados.

Colocamos um rio represado em nossas residências, o qual chamamos de caixa d'água. Sempre que precisamos, é só abrir uma torneira para a água correr. Esse mesmo rio também leva resíduos de cozinhas e banheiros para longe. Além disso, é cada vez mais comum encontrarmos caixas d'água alimentadas por água de reuso ou águas de chuva, reproduzindo em casa o ciclo da água na natureza.

Frequentemente colocamos árvores dentro de quartos e salas em forma de aparelhos de ar condicionado. Estudos afirmam que uma árvore de porte médio tem o mesmo poder de resfriamento de quatro aparelhos de ar condicionado. Além disso, conseguimos trazer o vento para espaços fechados por meio de ventiladores e exaustores. Diretamente também temos em casa plantas ornamentais, medicinais e frutíferas, além de animais de estimação.

Você cuida de sua casa, mantendo-a limpa e arrumada? Vamos fazer isso também pelo planeta. Vamos fazer isso também por nós!

\* Engenheira civil, mestre e doutora em Engenharia Ambiental e professora do Instituto Federal do Paraná, IFPR Umuarama.

É importante ressaltar que os diretores, Rubens Leme e Nelson Cancini, funcionários das empresas, Spaipa 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 da Silveira e Mariléa Trierveiler Pereira percorrem sempre as empresas com essa finalidade.

# Os padeiros, integrantes da nossa categoria, comemoram o seu dia em julho



A proprietária da panificadora, Ana Cristina de Liz (à direita) com sua equipe de colaboradores

Dia 8 de Julho é dia de Santa Isabel, padroeira dos panificadores. Por isso, neste dia é comemorado também o dia do Panificador, conhecido popularmente como padeiro.

começou com os egípcios, sendo atribuída a eles também a descoberta do acréscimo de líquido fermentado à massa do pão para torná-la leve e macia. Na mesma época, os judeus também fabricavam pães, porém sem fermento, pois acreditavam que a fermentação era uma forma de putrefação e impureza. A Jeová, só ofereciam pão ázimo, sem fermento, o único que consomem até hoje na Páscoa.

Na Europa, o pão chegou através dos gregos. O pão romano era feito em casa, pelas mulheres, depois passou a ser fabricado em padarias públicas. Foi aí que surgiram os primeiros padeiros. De acordo com o sociólogo e antropólogo, Gilberto Freyre, o Brasil conheceu o pão no século XIX. Antes do pão, o que se conhecia, em tempos coloniais, era o biju de tapioca. No início, a fabricação de pão, no país, obedi-



decia a uma espécie de ritual próprio, com cerimônias e cruzes nas massas. Foi com a chegada dos imigrantes italianos que a atividade da panificação começou a se expandir. PARABÉNS, COMPANHEIROS!

**ASSESSORIA PREVIDENCIÁRIA**  
(Aposentadorias)

*Amilton Eudoxio Pereira*  
Advogado OAB/PR 49400

Especialista em direito previdenciário pela Universidade Anhanguera/Uniderp

**TEL (44) 3034-7686 / 9973-4371**

**AV. BRASIL, 3772 - EDIFÍCIO SHIMABUKURO 13º ANDAR - SALA 1322 - MARINGÁ - PARANÁ**

**INTEGRAÇÃO**  
COM OS MAIS DIVERSOS SISTEMAS DE GESTÃO (ERP) DO MERCADO

**Software**  
para equipe de vendas

O Vsell trabalha integrado com os principais Softwares de Gestão (ERP), Benner, TOTVS, LINX, Senior, SAP, Microsiga, DataSul dentre outros.

**Vsell**

**Gonçalves e Nielsen**  
Advogados Associados

Cível  
Militar  
Família  
Sindical  
Trabalhista  
Acidentário  
Previdenciário  
Administrativo

*João Galdino Gomes Gonçalves*  
OAB/PR 9.228

*Juliano Nardon Nielsen*  
OAB/PR 39.750

*Edson Nielsen*  
OAB/PR 8.167

Av. Brasil, nº 3.390, Galeria Mário Reis, 1º Andar Centro, Cep: 87.013-000, Maringá - PR  
Fone/Fax: (44) 3223-0969  
E-mail: advocaciagn@hotmail.com

Esta estória foi publicada no editorial do jornal O Companheiro há alguns anos. Todavia, a pedidos, estamos republicando-a.

## O frio que vem de dentro

Conta-se que seis homens ficaram presos em uma caverna por causa de uma avalanche de neve. Teriam de esperar até o amanhecer para receber socorro. Cada um deles trazia um pouco de lenha e havia uma pequena fogueira ao redor da qual eles se aqueciam. Eles sabiam que se o fogo apagasse, eles morreriam de frio antes do amanhecer.

Chegou à hora de cada um colocar a sua lenha na fogueira. Era a única maneira de sobreviverem. O primeiro homem era racista. Ele olhou demoradamente para os outros cinco e descobriu que um deles tinha a pele escura. Então raciocinou consigo mesmo: "aquele negro! Jamais darei a minha lenha para aquecer um 'negro' e guardou-a protegendo-a dos demais".

O segundo homem era um rico avarento. Estava ali porque pretendia receber os juros de uma dívida. Olhou ao redor e viu um homem da montanha que trazia sua pobreza no aspecto rude no semblante e nas roupas velhas e remendadas. Ele calculava o valor da sua lenha e, enquanto sonhava com o seu lucro, pensou: "eu, dar a minha lenha para aquecer um preguiçoso, nem pensar"!

O terceiro homem era negro. Seus olhos faiscavam de ressentimento. Não havia qualquer sinal de perdão ou de resignação que o sofrimento ensina. Seu pensamento era muito prático: "é bem provável que eu precise desta lenha para me aquecer. Além disso, eu jamais daria minha lenha para salvar aqueles que me oprimem". E guardou sua lenha com cuidado.

O quarto homem era um nativo da montanha. Ele conhecia mais que os outros os caminhos e os perigos da montanha e da neve. E pensou: "esta nevasca pode durar vários dias. Vou guardar minha lenha".

O quinto homem parecia alheio a tudo. Era um sonhador. Olhando fixamente para a brasa, nem lhe passou pela cabeça oferecer a lenha que carregava. Ele estava preocupado demais com suas próprias visões (ou alucinações) para pensar em ser útil.

O último homem trazia nos vincos da testa e na palma calosa das mãos os sinais de uma vida de trabalho. Seu raciocínio era curto e rápido: "esta lenha é minha. Custou o meu trabalho. Não a dou a ninguém, nem mesmo o menor dos gravetos".

Com estes pensamentos os seis homens permaneceram imóveis. A última brasa da fogueira se cobriu de cinzas e finalmente se apagou.

No alvorecer do dia quando os homens do socorro chegaram à caverna encontraram seis cadáveres congelados, cada qual segurando um feixe de lenha. Olhando para aquele triste quadro o chefe da equipe de socorro disse: "o frio que os matou não foi o frio de fora, mas o frio de dentro".

Não conhecemos o autor do texto, mas sem dúvida nenhuma devemos reconhecer que este transmite uma grande lição, fazendo com que reflitamos um pouco sobre os nossos atos no dia-a-dia. Nas relações estamos passando por momentos de grandes transformações. Principalmente nos meios sindicais e trabalhistas, exigindo cada vez mais a união dos atores que militam nessas áreas. Quantas vezes temos nas mãos os instrumentos que nos possibilitam promover maior intercâmbio, visando buscar melhores condições de vida para a coletividade. E escondemos "as nossas lenhas".

Outras vezes negamos de colaborar numa instituição porque não comungamos o mesmo ponto de vista de um colega ou da própria instituição. Quantas vezes deparamos em nosso trabalho com colegas que dizem que não se associam ao sindicato, dando sua contribuição, simplesmente porque quando o sindicato consegue algum benefício esse é concedido tanto para o sindicalizado como para eles que não são. Esquecem que se não fosse a valiosa colaboração desses companheiros, ou melhor, se esse tempo todo estivéssemos com essa filosofia, jamais teríamos um órgão de representação como temos hoje na área trabalhista que é o sindicato. Conseqüentemente, não teríamos as garantias que temos. Talvez tivéssemos perecido na nevasca.

"Por isso, prezado companheiro, não deixe que a frieza que vem de dentro mate você. Abra seu coração e ajude a aquecer àqueles que o rodeiam. Não permita que a brasa da esperança se apague, nem que a fogueira do otimismo vire cinza. Contribua com a sua lenha, ajudando a manter acesa a chama do companheirismo, não deixando que essa fogueira de solidariedade se apague. Lembrando sempre que ninguém vive sozinho e que cada um tem a sua parcela na construção de um mundo melhor". (Rivail A. da Silveira).

# O Companheiro

Publicação D.O.U. Portaria MTE n.º 555, de 18 de abril de 2013 19/04/13

Encarte Especial - O Companheiro

