

# SABESPAPPO

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp  
Ano 26 . nº 175 . Out./Nov./Dez. 2021



## Um novo e diferente 2022

Que o ano que se aproxima abra portas e corações para renovação de sonhos e de paz em nosso mundo. Muita saúde a todos. Estaremos sempre juntos. Um grande e feliz Natal!  
**AAPS**



**Págs. 6 e 7**  
Vitórias judiciais beneficiam associados



**Pág. 11**  
Pandemia ainda exige cuidados

**Brinde AAPS:**  
Calendário 2022

## EXPEDIENTE

**SABESPAPÓ É UM INFORMATIVO TRIMESTRAL DA AAPS – ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA SABESP**

**Sede:** Rua Treze de Maio, 1.642 – Bela Vista  
São Paulo – SP – CEP 01327-002  
**Tel.:** (11) 3372-1000  
**E-mail:** aapsabesp@uol.com.br

**Subsede Baixada Santista:** Rua Arthur Porchat de Assis, 47 – Boqueirão – Santos – SP  
Cep 11045-540 – **Tel.:** (13) 3288-1162  
**E-mail:** baixadasantista@aaps.com.br

**Site:** www.aaps.com.br

### DIRETORIA EXECUTIVA

**Presidente:** José Luiz de Melo Pereira

**Vice-Presidente:** Paulo Roberto Menezes

#### Diretorias:

**Assuntos Previdenciários:** Irene Álvaro Pinheiro (respondendo)

**Financeira:** Cláudio Gabarrone

**Relações Institucionais:** Edson Brasil Gabriel

**Regional da Baixada Santista:** Maria Cristina Mancuso Rocha

**Saúde e Serviço Social:** Alzira Amâncio Garcia

**Sócio-cultural e Esportiva:** Margarete Rejane de Oliveira Zirpoli

**Diretoria Jurídica:** Irene Álvaro Pinheiro

As Diretorias de Comunicação e Administrativa estão sendo acumuladas pelo presidente José Luiz de Melo Pereira.

### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente:** Ivan Norberto Borghi

**Vice-Presidente:** Estela dos Santos Rodrigues Peres Amauri Pollachi, Ana Paula Centini Ohi, Antonio Carlos Julião, Celia Regina Gervásio da Silva Botelho, Celso Valio Machiaverni, Cid Barbosa Lima Jr., Egídio Perroni Neto, Gerson de Oliveira, Ilka Maria Machado, Jairo Bonifácio, José Carlos Machado Scheffauer, José Francisco Furquim de Campos Jr., Marcos Clebio de Paula, Marilza Soares, Mario Rubens Almeida de Mello, Maximiano Bizatto, Pérsio Faulim de Menezes, Sonia Maria Nogueira Silva e Wagner de Jesus Baptista

### CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Nilza Terezinha Miguel

**Membros:** Flávio Tsutomu Hirota e Yazid Naked

**Coordenadora Administrativa:** Edna Ferreira de Lira Santos

### JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDIÇÃO

Ana de Souza – MTb 12.815

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Laudari

### FOTOS

Ana de Souza e Divulgação

### IMPRESSÃO

Gráfica Serrano

**TIRAGEM:** 3.400 exemplares



ENTRE NÓS

# Esperança em novos e bons tempos

O ano que passou dificilmente será esquecido. A pandemia do coronavírus influenciou todas as áreas de nossas vidas pessoais e profissionais. Houve a necessidade de distanciamento, as ações sociais que reuniam nossos associados precisaram ser suspensas e, infelizmente, perdemos amigos e familiares. A todas essas famílias prestamos nossa solidariedade.

No limiar de um novo ano enchemos nossos corações de esperanças e, juntos, começamos a traçar novos planos para o futuro. Nesse sentido, diretores e conselheiros da Associação se unem para implementar novas ações em nosso planejamento estratégico. Todos os esforços convergem para um único sentido: fortalecer a AAPS, investir em seu crescimento tendo sempre como objetivo maior a defesa dos direitos e interesses de nossos associados.

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas no período, não nos distanciamos em nenhum momento de nossos compromissos. Acompanhamos e informamos

pontualmente nossos associados sobre as ações judiciais em andamento e aguardamos por bons resultados. Através de lives, única forma que permitiu a aproximação com vocês, procuramos levar momentos de descontração e de orientação de interesse de todos. Em 2022 voltaremos à normalidade de nosso trabalho.

Felizmente, tomando os cuidados necessários, conseguimos realizar nossas festas de fim de ano marcadas pela emoção do reencontro e muita alegria em São Paulo e Santos.

Os esforços continuam. Agora com o coração cheio de esperança por tempos melhores para toda a humanidade.

Junto com esta edição você recebe nosso calendário de 2022. Que os 365 dias do ano sejam de saúde e sucesso para todos nós.

Feliz Natal!

**José Luiz de Melo Pereira**  
**Presidente**





MURAL AAPS

# Música e descontração na Festa da Primavera 2021

**A** necessidade de distanciamento em função da pandemia, não impediu que a tradicional Festa da Primavera da AAPS deixasse de acontecer. Pela telinha na internet (Youtube) foi possível rever amigos e curtir a apresentação da Banda Option que atendeu vários pedidos dos associados e matou a saudade de boas músicas. 🎵

Os sorteios realizados durante a festa premiaram os seguintes associados:

#### **TV 24 polegadas**

- Antonio Paulo da Silva (São Vicente)
- Lia Chagas Abuassi (SP)

#### **TV 32 polegadas**

- Antonio Saturnino da Silva Filho (SP)

#### **7 kits AAPS**

*Sorteados de São Paulo:* • Geovani Sebastião de Oliveira  
• Dilmara Verissimo de Souza • João Arthur Cardoso de Souza • Vera Lucia Belineli Leite • Luiz Antonio Russo.

*Baixada Santista:* • Maria Aparecida M. Carvalho

- Marli Biagioni Alberto.

#### **Kit Livros (Cedidos por Mário Rubens)**

- José Cosomano Neto (SP)





VEM POR AÍ

# Histórias que ficam

## Sabesp, o lado humano dentro e fora de suas águas

Adesão dos associados surpreende

**V**ai nascer um livro escrito a dezenas de mãos de quem ajudou (e ainda ajuda) a construir a Sabesp. A iniciativa da AAPS contou com a adesão de vários associados e surpreendeu os organizadores. Até o fechamento desta edição, mais de 20 associados estavam inscritos.

O livro não vai retratar “causos” vividos pelos autores. Ele reunirá tanto experiências específicas de trabalho enquanto na ativa ou na aposentadoria como de trabalho voluntário antes ou depois de se aposentar. Importante é que sejam relatos de situações significativas para a empresa e/ou para os envolvidos. Cada participante pode encaminhar até no máximo 3 (três) textos, um em cada tema, com no máximo três laudas, (7500 caracteres com espaços), digitados na fonte Arial, corpo 11. Quem não tem como escrever poderá gravar seu texto e a AAPS fará a digitação. 📄

### Entrega do material

A entrega dos textos vai até o dia 31/1/22, mas quanto antes chegarem melhor para facilitar o trabalho de revisão do material. Os textos podem ser encaminhados por e-mail para [livroaaps@aaps.com.br](mailto:livroaaps@aaps.com.br). Outra opção é enviar como **carta registrada**, para a sede da AAPS em São Paulo, na rua Treze de Maio, 1642 - Bela Vista São Paulo – SP – CEP 01327-002. Junto com os trabalhos é importante enviar também um minicurrículo do(s) autor(es) e foto de rosto (opcional) na medida 5x7, preto e branco, em alta resolução.

Mais informações pelos telefones (11) 3372-1000, e (13) 3288-1162, ou em nosso site [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br).



NOSSOS TALENTOS

Livros

## Tempo de celebrar

**N**osso associado e escritor **Mario Rubens Almeida de Melo**, nos presenteará com nova criação. Desta vez, o que ele chama de livreto, por seu tamanho reduzido, traz uma grandeza de informações sobre datas históricas nacionais e estrangeiras dentro das estações do ano.

Escrito durante a pandemia, Tempo de celebrar – Efemérides em prosa e verso é, como diz o autor, “longe de ditar verdades, uma obra em construção. Oferece espaços abertos para ensinar a reflexão e alavancar para um novo patamar o saber coletivo”.

O autor cedeu exemplar para a biblioteca da AAPS. Vale a pena conferir. 📄





FIQUE POR DENTRO

# Adicione AAPS no seu WhatsApp

O fone é  
(11) 3372-1000



**A** AAPS está investindo cada vez mais em sua comunicação. O WhatsApp é um dos meios mais rápidos. Para que você receba informações de seu interesse é preciso adicionar o fone acima no seu celular. Se tiver dificuldade, peça a algum parente para orientá-lo e acompanhe. Além do WhatsApp, o site [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br) reúne notícias de tudo que está envolvendo a AAPS e seus associados. As divulgações também estão disponíveis no facebook e no instagram da Associação.

Para isso, no Facebook pesquise por **@aaps.sabesp**, curta a página e toda vez que tiver alguma novidade, você será avisado. No Instagram pesquise também por **@aaps.sabesp**, acesse a página e clique no botão seguir, assim nossas novidades serão vistas no seu feed de notícias do aplicativo. 📱

## Calendário 2022 em novo formato



O tradicional calendário anual da AAPS está de cara nova. Agora ele sai da parede e vai para a sua mesa, estante, escritório ou o lugar mais acessível para você e sua família. O que a AAPS mais quer é que nele você marque datas felizes com muita saúde junto aos seus. Grande 2022!



Mais uma vitória da AAPS

# Plano de saúde: Processo será revisto

O Tribunal de Justiça de São Paulo - TJSP determinou a anulação da sentença da Primeira Instância que dava como improcedente a ação ingressada pela AAPS movida contra a Sabesp e a Vivest frente aos abusivos aumentos das mensalidades dos planos de saúde, descumprindo o acordo firmado com a Associação.

Esse foi o assunto apresentado pelos advogados drs. Rafael Robba e Arlindo Fonseca na live promovida pela AAPS no último dia 5 de novembro, para esclarecer seus associados sobre o andamento da ação. Os advogados detalharam a sequência do processo e informaram que a decisão do juiz do TJSP em anular a sentença baseou-se na impossibilidade de manifestação da AAPS numa das fases do processo em Primeira Instância do Tribunal de Justiça de São Paulo.

O processo vai retornar para reavaliação da Primeira Instância do Tribunal e os advogados terão novo espaço para argumentar a defesa dos beneficiários. Também anunciaram o ingresso de uma nova liminar.

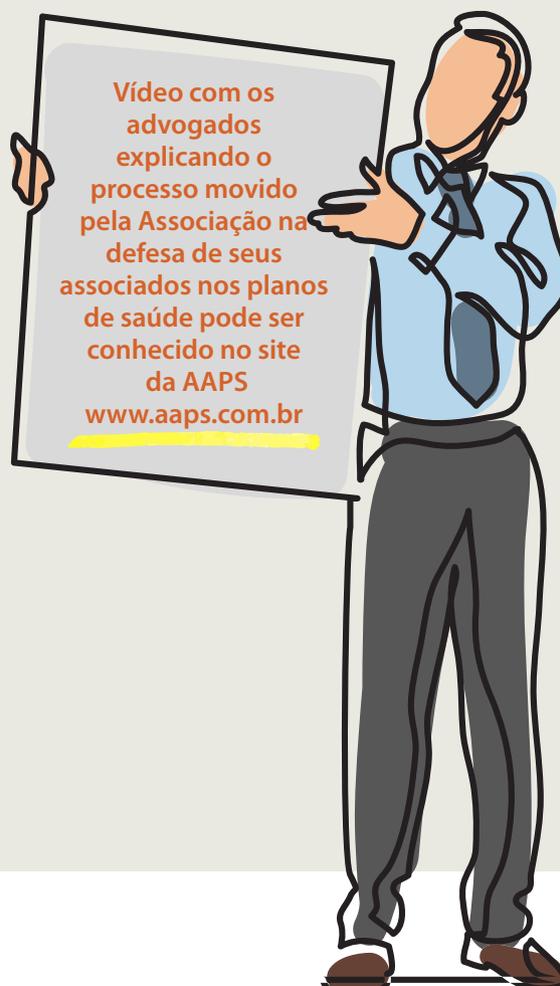
O juiz também solicitou a intermediação do Ministério Público que vai acompanhar o impacto que os aumentos abusivos causaram aos nossos aposentados e pensionistas.

## Perguntas e respostas

A live contou com a participação do presidente da AAPS, José Luiz de Melo Pereira e foi intermediada por Irene Álvaro Pinheiro, diretora Jurídica da Associação. Uma série de perguntas

mostrava a preocupação dos envolvidos. Todas elas foram respondidas e estão na gravação disponível no site.

Vale lembrar que não se pode afirmar sobre os rumos que a ação deve tomar, no entanto, quem quiser aproveitar a oportunidade para se associar à AAPS, pode fazê-lo neste momento, via site ou ligar em uma das sedes para obter informações pelos telefones: (11) 3372-1000 ou (13) 3288-1162. 





# Pensionistas são beneficiadas

## pela ação da AAPS

Mais uma vitória da área jurídica da AAPS: a Justiça determinou o pagamento da complementação de pensão às nossas associadas

Um pedido de tutela de urgência formulado pela AAPS foi deferido pelo Tribunal Regional do Trabalho – 2ª Região, determinando que a Sabesp faça o pagamento da complementação da pensão devida às pensionistas que ficaram viúvas após a Emenda Constitucional 103/2019.

Essa determinação chegou após o indeferimento da ação em primeira instância, que pleiteava o pagamento da complementação de pensão às pensionistas beneficiadas pela Lei Estadual 4.819/58,

após a Emenda Constitucional 103/2019. O dr. Arlindo Fonseca, advogado contratado pela AAPS para essa defesa, ingressou com recurso de Agravo de Petição e com pedido de Tutela de Urgência, para que o benefício fosse implantado em folha de pagamento. Em sede de liminar o pedido foi concedido. Resta agora aguardar o julgamento do recurso de agravo, onde será apreciado o mérito da questão.

Com isso, serão beneficiadas as pensionistas relacionadas no pedido feito pela AAPS. A Sabesp já se encontra cumprindo a determinação judicial. 

## Pensionistas já estão recebendo

A decisão favorece todos pensionistas que se encontram nas mesmas condições, desde que sejam associadas da AAPS. O advogado lembra que é necessário apenas ingressar com um novo pedido de cumprimento de sentença, através do Escritório, solicitando o pagamento.

**Para Cleusa Vieira Fernandes, 65 anos, depois do período tão difícil com a pandemia, a vitória na ação chegou na hora certa.**



Estava sem a complementação há um bom tempo e é um valor que faz a diferença no orçamento da família”.



**João Antônio Campana, 68 anos, compartilha da mesma opinião e elogiou o empenho do Escritório:**



Se não fosse o trabalho da Associação, jamais receberíamos nossos valores”.





# Calendário dos benefícios do **INSS 2022**

A tabela abaixo traz o novo calendário INSS 2022 com o cronograma dos dias de depósitos dos benefícios. O primeiro quadro refere-se ao pagamento para quem recebe até 1 salário mínimo. Logo abaixo estão as datas para quem recebe acima desse valor.

## CALENDÁRIO DE PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS 2022

	FINAL	DEZ/21	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Benefícios até 01 salário mínimo	1	23/dez	25/jan	21/fev	25/mar	25/abr	25/mai	24/jun	25/jul	25/ago	26/set	25/out	24/nov	23/dez
	2	27/dez	26/jan	22/fev	28/mar	26/abr	26/mai	27/jun	26/jul	26/ago	27/set	26/out	25/nov	26/dez
	3	28/dez	27/jan	23/fev	29/mar	27/abr	27/mai	28/jun	27/jul	29/ago	28/set	27/out	28/nov	27/dez
	4	29/dez	28/jan	24/fev	30/mar	28/abr	30/mai	29/jun	28/jul	30/ago	29/set	28/out	29/nov	28/dez
	5	30/dez	31/jan	25/fev	31/mar	29/abr	31/mai	30/jun	29/jul	31/ago	30/set	31/out	30/nov	29/dez
	6	03/jan	01/fev	03/mar	01/abr	02/mai	01/jun	01/jul	01/ago	01/set	03/out	01/nov	01/dez	02/jan
	7	04/jan	02/fev	04/mar	04/abr	03/mai	02/jun	04/jul	02/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	03/jan
	8	05/jan	03/fev	07/mar	05/abr	04/mai	03/jun	05/jul	03/ago	05/set	05/out	04/nov	05/dez	04/jan
	9	06/jan	04/fev	08/mar	06/abr	05/mai	06/jun	06/jul	04/ago	06/set	06/out	07/nov	06/dez	05/jan
	0	07/jan	07/fev	09/mar	07/abr	06/mai	07/jun	07/jul	05/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	06/jan

	FINAL	DEZ/21	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Acima de 01 salário	1 e 6	03/jan	01/fev	03/mar	01/abr	02/mai	01/jun	01/jul	01/ago	01/set	03/out	01/nov	01/dez	02/jan
	2 e 7	04/jan	02/fev	04/mar	04/abr	03/mai	02/jun	04/jul	02/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	03/jan
	3 e 8	05/jan	03/fev	07/mar	05/abr	04/mai	03/jun	05/jul	03/ago	05/set	05/out	04/nov	05/dez	04/jan
	4 e 9	06/jan	04/fev	08/mar	06/abr	05/mai	06/jun	06/jul	04/ago	06/set	06/out	07/nov	06/dez	05/jan
	5 e 0	07/jan	07/fev	09/mar	07/abr	06/mai	07/jun	07/jul	05/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	06/jan



## Comunicação permanente

Acompanhe nossos encontros pela telinha



Em função da necessidade de distanciamento para proteção dos nossos associados, a AAPS tem promovido reuniões e várias lives (reuniões pela internet). São assuntos importantes, como andamento de ações judiciais, investimentos, saúde, entre outros. Todas estão disponíveis no site [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br)



## BEM-VINDOS

É com satisfação que a AAPS dá as boas-vindas

# aos seus novos associados

**Contem com a gente!  
Uma vez Sabesp,  
sempre AAPS!**

- Antonio Carlos Fevereiro, São Paulo (SP) • Bernadete Ferreira de Oliveira, São Paulo (SP) • Cesar Lima de Paula, Alpinópolis (MG) • Cosme Antonio Domingues, Guarulhos (SP) • Jerusa Bezerril Meira de Menezes, São Paulo (SP) • Lourdes Aparecida Ferreira Evaristo, São Paulo (SP) • Maria Antonia Rodrigues de Sousa Assunção, Guarulhos (SP) • Maria Aparecida de Oliveira III, Mogi Guaçu (SP) • Ronaldo Coppa, São Paulo (SP) • Sirei Nunes de Oliveira, Botucatu (SP) • Solange Ferreira de Oliveira Bull, São Paulo (SP) • Teresa Benedita Silva Santana, São Bernardo do Campo (SP) • Terezinha de Moraes Oliveira, Carapicuíba (SP) • Vicentina Aparecida de Oliveira, Mogi das Cruzes (SP) • Yara Celia Ramos Rodrigues, São Paulo (SP)



## NOSSA SOLIDARIEDADE

A AAPS manifesta pesar e presta sua solidariedade aos familiares dos associados falecidos.

- Alcides Ferraz da Silva † 11/11/21, aos 81 anos
- Aglay de Oliveira † 1/10/21, aos 88 anos
- Aldo Alonso Criolo † 7/11/21, aos 79 anos
- Bernadete Aparecida Gonzaga Teixeira † 28/4/21, aos 72 anos
- Clovis Pulici † 21/8/21, aos 83 anos
- Djalma Rodrigues † 6/9/21, aos 99 anos
- Eduardo de Oliveira † 12/10/21, aos 69 anos
- Edwuirges Rodrigues Fadul † 14/9/21, aos 79 anos
- Florisvaldo Bispo dos Santos † 2021, aos 80 anos
- Gildo Maciel da Costa † 27/9/21, aos 86 anos
- Jair de Faria † 21/9/21, aos 79 anos
- Joaquim Carlos Caldas † 12/11/21, aos 77 anos
- João Vieira † 2021, aos 86 anos
- José Rodrigues Santana † 2021, aos 72 anos
- José Vitalino dos Santos † 2021, aos 76 anos
- Julia Bazzo Missoni † 25/10/21, aos 79 anos
- Lásaro Alcindo de Matos † 30/10/21, aos 74 anos
- Luiz Carlos Pinheiros † 10/6/21, aos 64 anos
- Maria do Carmo Oliveira Lopes Vieira † 7/7/21, aos 69 anos
- Maria Garcia de Lazari † 29/10/21, aos 93 anos
- Marina Reis de Oliveira † 23/9/21, aos 90 anos
- Mirian Dusan † 23/9/21, aos 76 anos
- Nilce da Conceição Cilira Souto † 16/6/21, aos 76 anos
- Ozilde Felix do Prado † 3/9/21, aos 89 anos
- Severino Naelson da Silva † 29/9/21, aos 70 anos



# Promover saúde, prevenir doenças

**A** AAPS aderindo aos movimentos internacionais de conscientização sobre qualidade de vida e saúde, tem desenvolvido várias ações. Na campanha do Setembro Amarelo alertou sobre o cuidado para se manter a saúde mental, no Outubro Rosa ressaltou a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e no Novembro Azul sensibilizou sobre o cuidado com a saúde e o câncer de próstata.

Foram produzidos diferentes materiais: vídeos, lives, entrevistas e fotos enfatizando a importância dos cuidados essenciais para manter a saúde e o bem-estar físico e emocional em dia. Vale destacar a participação dos associados, colaboradores, pessoal do Coral e Diretores da AAPS que se fotografaram vestindo as cores das campanhas. **Todos os materiais estão no site [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br).** Confira! 📱





# Não descuide!

## A pandemia não acabou e exige cuidados

Os números começam a ser animadores mostrando que a média de novos casos de contaminação pelo Coronavírus estão em queda. No entanto, a pandemia não terminou e é preciso adotar uma série de cuidados. Quem fala sobre o tema é a **Dra. Cristiane L. R. Telles**. Acompanhe a entrevista:



**AAPS: Com a queda do número de mortes e contaminação pelo COVID-19, as pessoas começam a relaxar com os cuidados que se fizeram fundamentais no início da pandemia. Qual sua recomendação?**

**Dra.:** A recomendação é o uso contínuo de máscaras. As evidências científicas mais recentes mostram que máscaras são fundamentais para suprimir a transmissão da COVID-19 e salvar vidas. As máscaras cirúrgicas (ou médicas) estão recomendadas para profissionais de saúde, pessoa com sinais e sintomas sugestivos de COVID-19, mesmo com sintomas leves e para quem cuida de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 fora das unidades de saúde. Também devem ser usadas por pessoas com 60 anos ou mais, aqueles de qualquer idade com doenças de base, como doença cardiovascular ou diabetes, doença pulmonar crônica, câncer, doença cerebrovascular e imunossupressão.

As máscaras de tecido (caseiras) podem ser usadas pelo público em geral com idade inferior a 60 anos e que não apresentem problemas de saúde. Em áreas onde o vírus está circulando, máscaras devem ser usadas quando você estiver em ambientes com aglomeração, onde você não pode estar a pelo menos um metro de outras pessoas, e em ambientes com ventilação insuficiente ou desconhecida.

**AAPS: O que são as variantes de COVID-19? A vacina é realmente eficiente para a proteção?**

**Dra.:** Variantes significam que o vírus passou por modificações, sofrendo alterações no seu material genético. As mutações, acontecem a todo o tempo. Recentemente, o Instituto Butantan informou que a CoronaVac é eficaz para as mutações.

Até o momento, todas as vacinas disponibilizadas são eficazes contra as variantes circulantes, tendo sido verificado que a administração da vacina é capaz de estimular de forma eficaz a resposta imunológica, diminuir a transmissão do vírus e a incidência de infecção. No entanto, novos estudos estão sendo realizados para avaliar a duração da imunidade contra essas variantes, bem como o efeito sobre novas possíveis mutações do vírus.

**AAPS: Uma pessoa que já foi contaminada e tratada pode contrair de novo a doença?**

**Dra.:** Sim, a pessoa pode ser reinfectada e, inclusive, transmitir o vírus. Por isso as ações preventivas são fundamentais.

**AAPS: Quem faz uso de medicação contínua deve parar se estiver contaminada pelo vírus?**

**Dra.:** Não devem parar. Pacientes com doenças pré-existentes e/ou comorbidades, antes de interromper qualquer medicação ou tratamento, devem consultar um profissional médico.

**AAPS: A terceira dose da vacina é mesmo necessária? Porquê?**

**Dra.:** A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda a aplicação de uma dose de reforço das vacinas contra COVID-19 em pessoas com mais de 60 anos que receberam duas doses da Coronavac ou Sinopharm e em imunossuprimidos que receberam qualquer imunizante contra a doença causada pelo coronavírus. Segundo especialistas, essas pessoas apresentam resposta imune mais baixa às vacinas e estão em maior risco diante da COVID. Daí a indicação de uma dose adicional.



FIQUE POR DENTRO



# Ceia de Natal

Uma prática, gostosa (e econômica) dica

**A**ndré **Boccatto** é um chef de renome, amante da boa mesa, e com dezenas de livros publicados sobre o tema. Convidado especial em vários programas de TV, ele atendeu nosso convite e preparou duas boas dicas para as festas de fim de ano. Confira:



## Galinhada

**Ingredientes:** • 500g de galinha • 2 col. (sopa) de óleo • 1 xíc. (chá) de cebola picada • 1 dente de alho picado • Meio pimentão verde picado e sem sementes • Meio pimentão amarelo picado e sem sementes • Meio pimentão vermelho picado e sem sementes • 1 tomate médio picado e sem sementes • 4 folhas de louro • sal a gosto • 600ml de água • 2 xíc. (chá) de arroz.

**Modo de preparo:** Corte a galinha em pedaços e tempere a gosto. Coloque o óleo na panela, adicione a cebola, o alho, os pimentões, o tomate, as folhas de louro e sal. Refogue. Depois, adicione a água e deixe a carne cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Quando a carne estiver macia, adicione o arroz. Cozinhe por mais 20 minutos, desligue o fogo e deixe descansar por alguns minutos. Sirva.

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos  **Rendimento:** 6 porções

## Pernil com farofa de bacon

**Ingredientes:** • 1 lata de cerveja preta • 3 col. (sopa) de salsa picada • 3 col. (sopa) de cebolinha picada • 1 col. (sopa) de alho picado • Meia col. (sopa) de molho de pimenta forte • 2 col. (sopa) de extrato de tomate • sal a gosto • 1 pernil descongelado. **Farofa:** • 1 xíc. (chá) de bacon picado • 2 bananas nanicas picadas • 2 xíc. (chá) de farinha de mandioca torrada • Meia xíc. (chá) de salsa picada • sal a gosto

### Modo de preparo:

**Pernil:** Em um refratário, misture a cerveja, a salsa, a cebolinha, o alho, o molho de pimenta, o extrato e o sal. Faça furos no pernil com um garfo grande, coloque-o nesse tempero e deixe tomar gosto por 12 horas, na geladeira, virando-o na metade do tempo. Transfira o pernil e o tempero para uma assadeira e cubra com papel alumínio. Leve ao forno preaquecido em temperatura alta por 1h30. Retire o papel alumínio e deixe dourar. **Farofa:** Em uma panela frite o bacon na própria gordura até dourar e junte as bananas. Refogue por 2 minutos e acrescente a farinha de mandioca, a salsa e o sal. Fatie o pernil e sirva com a farofa.

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 40 minutos  **Rendimento:** 8 porções

