

【Foto deste mês】

Na foto, a montanha "Aboshi Yama" e plantação de trigo.

Pode-se sentir a chegada do verão com o vento transpassando a plantação de trigo.



Acesse a nossa página na internet: <http://www.city.konan.shiga.jp/portugues/>

Nesta edição:

- \* Campanha contra o fumo no Japão: até 6 de junho
- \* Exame de câncer de mama
- \* Exame de osteoporose
- \* Semana de Conscientização dos Direitos Humanos das Crianças
- \* Semana de Conscientização da Participação Ativa na Convivência Diária Independente do Sexo da Pessoa
- \* Sistema de auxílio estudantil de Konan-shi
- \* Impostos deste mês
- \* Entregue sem falta o relatório de circunstâncias atuais da "ajuda do leite" (jidou teate)

\* Word Festa Konan 2017

- \* 1º encontro para treinar conversação em inglês
- \* Leitura de histórias na biblioteca de Ishibe e Kosei
- \* Cronograma de junho da Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」
- \* Avisos do Centro de Saúde
- \* Exame gratuito do vírus da hepatite
- \* Consultas gerais do cidadão
- \* Receita deste mês: salada de abóbora e feijão verde

Caso haja erro nas informações por erro de tradução, prevalecerá o texto original em japonês

## Campanha contra o fumo no Japão: até 6 de junho

O número anual de mortes causada pelo fumo no Japão atinge entre 120mil e 130mil pessoas. Fora estas, aproximadamente 6.800 pessoas morrem devido ao tabagismo passivo.

### O perigo do tabagismo passivo

Devido ao tabagismo passivo, é detectado no corpo de um não fumante as substâncias do tabaco. Mesmo que não seja fumante, o organismo reage à fumaça aspirada.

### O fumante que não consegue parar de fumar possui dependência à nicotina

Ao fumar, em poucos minutos a nicotina chega ao cérebro liberando a substância dopamina que dá a sensação de prazer. O fumante é incitado a tragar novamente. Resulta-se que fumará o próximo cigarro e sentirá prazer novamente. E com esse círculo vicioso formado, tem-se a dependência à nicotina.

#### Como se fica dependente à nicotina



### É possível parar de fumar sem esforço, com eficácia e sem gastar muito através de medicamentos !

É possível fazer tratamento médico para parar de fumar usando o seguro de saúde. Em Konan-shi, as clínicas Iwane Shinryoujo (Tel. 0748-72-0039), Kosei Ekimae Shinryoujo (Tel. 0748-71-3222) e Kosei Chuuo Clinic (Tel. 0748-71-3150) aceitam o seguro de saúde no tratamento para parar de fumar.

Há também apoio individual na Seção de Política de Saúde, dentro do Centro de Saúde para quem deseja parar de fumar .

Informações: Seção de Política de Saúde dentro do Centro de Saúde

TEL: 0748-72-4008 FAX: 0748-72-1481

## Exame de câncer de mama

### ■ Exame coletivo com mamografia e aula de auto-exame

Público-alvo: mulheres acima de 40 anos ( na data de 31 de março de 2018) que sejam nascidas em anos pares e as que possuem o cupom gratuito para o exame.

### ■ Vagas: 50 pessoas

### As seguintes pessoas não poderão fazer o exame:

pessoas com marcapasso, pessoas que realizaram a mastoplastia de aumento, cirurgia plástica de mamilo, cirurgia de hidrocefalia, pessoas que estão amamentando ou grávidas, pessoas que deixaram de amamentar a menos de 6 meses, mulheres que estão sob tratamento nesta região ou com algum sintoma característico.

■ **Taxa** 1.500 ienes

※Gratuito para pessoas que possuem o cupom gratuito do exame de câncer de mama.

※Gratuito para pessoas acima de 70 anos.

※Pessoas com menos de 69 anos isentas do imposto de residência podem pedir a isenção para a taxa do exame. Fazer o procedimento com 1 semana de antecedência. Será necessário trazer o carimbo (inkan).

### ■ Cronograma do exame de câncer de mama

Faça a reserva diretamente no Centro de Saúde até 9 de junho(sex)

data	local
26 de junho (seg)	Centro de Saúde em Natsumi
27 de junho (ter)	
5 de julho (qua)	Centro do Bem-Estar ao Idoso em Ishibe
6 de julho (qui)	

Recepção entre 13:30hs e 14:30hs (entrega das senhas às 13:00hs)

## Exame de osteoporose

### ■ Exame coletivo de osteoporose

Será realizado a radiografia do osso radial(DXA)do antebraço

Verificando no estágio inicial se a densidade óssea está diminuindo, pode-se prevenir contra a osteoporose.

■ **Vagas:** 60 pessoas

**As seguintes pessoas não poderão fazer o exame:**

pessoas que estão sob tratamento e grávidas.

■ **Taxa** 1.000 ienes

※Gratuito para pessoas acima de 70 anos.

※Pessoas com menos de 69 anos isentas do imposto de residência podem pedir a isenção para a taxa do exame. Fazer o procedimento com 1 semana de antecedência. Será necessário trazer o carimbo (inkan).

### ■ Cronograma do exame de osteoporose

Faça a reserva diretamente no Centro de Saúde até 9 de junho(sex)

data	local
26 de junho (seg)	Centro de Saúde em Natsumi
27 de junho (ter)	
6 de julho (qui)	Centro do Bem-Estar ao Idoso em Ishibe

Recepção entre 13:30hs e 14:30hs (entrega das senhas às 13:00hs)

### ■ Público-alvo do exame de osteoporose

<b>40 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1977 a 31 de março de 1978
<b>45 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1972 a 31 de março de 1973
<b>50 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1967 a 31 de março de 1968
<b>55 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1962 a 31 de março de 1963
<b>60 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1957 a 31 de março de 1958
<b>65 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1952 a 31 de março de 1953
<b>70 anos</b>	mulheres nascidas entre 1º de abril de 1947 a 31 de março de 1948

Informações : Seção de Política de Saúde (dentro do Centro de Saúde em Natsumi)

TEL : 0748-72-4008 FAX : 0748-72-1481

## Semana de conscientização dos Direitos Humanos das Crianças

De 26 de junho (seg) à 2 de julho (dom) consultas relacionadas a bullying, punição física, evasão escolar, violência infantil, etc, serão atendidas gratuitamente pelo telefone 0120-007-110 (a ligação também é gratuita).

■ Horário do atendimento: durante a semana das 8:30 às 19:00hs  
sábado e domingo das 10:00hs às 17:00hs

※ Mesmo após o término da campanha, fazemos consulta durante a semana das 8:30 às 17:15hs.

Informações : Secretaria da Justiça de Otsu /Seção de Direitos Humanos  
Tel: 077-522-4673

## Semana de Conscientização da Participação Ativa na Convivência Diária Independente do Sexo da Pessoa de 23 (sex) à 29 (qui) de junho

Mesmo com o aumento do número de mulheres no mercado de trabalho, ainda há discriminação entre os sexos, apesar de esse tipo de discriminação passar despercebido na maioria das vezes.

Isso ocorre porque muitas pessoas convivem com regras e divisões de funções e que continuam desde antigamente, na sociedade e mesmo em casa.

É importante se conscientizar sobre os problemas da discriminação para construir um futuro melhor.

Na semana de conscientização da participação ativa na convivência diária independente do sexo da pessoa, serão realizados vários encontros para pensarmos juntos como construir uma sociedade em que todos possam conviver dando o melhor de si. Que tal pensar sobre o assunto e conversar com familiares e colegas de trabalho ?

### Diferença entre gênero e sexo

O sexo é a característica fisiológica definida quando a pessoa nasce. Gênero é uma denotação social e cultural, associando estereótipos como “papel masculino” “ papel feminino”.

### Dicas de como viver dando o melhor de si

Em janeiro, foi realizado um fórum reunindo mulheres que trabalham em Konan-shi e Koka-shi.

Apresentamos abaixo algumas dicas surgidas neste fórum.

#### ■ no que o empregador pode cooperar:

- transmitir claramente como as funcionárias estão cooperando para o progresso da empresa
- oferecer um ambiente de trabalho em que se possa requisitar sem problemas a licença-maternidade, e outros auxílios

- disponibilizar vários tipos de auxílios

■ **no que o trabalhador(a) pode cooperar**

- não apenas utilizar a licença/auxílios, mas também demonstrar gratidão pela compreensão dos colegas de trabalho
- ter iniciativa de informar-se sobre a existência de locais ou pessoal de assistência próximos
- não guardar para si as inseguranças, saber lidar com as inseguranças

### **Participação ativa**

É muito importante conscientizar-se da participação ativa na convivência diária independente do sexo da pessoa.

Para começar, que tal participar ativamente no concurso de fotos abaixo ?

## **Concurso de foto para a capa de um informativo da prefeitura**

### ■ **Pessoas que podem participar**

moradores, trabalhadores ou estudantes de Konan-shi

### ■ **Temas**

1. foto que transmita a participação ativa no convívio familiar, no trabalho ou na sociedade, sem estar preso a estereótipos tipo: “ papel masculino”, “papel feminino”
2. foto que tenha como tema a mulher “forte”, “lutadora”, “ativa”, “corajosa”, “bela”, “otimista”

### ■ **Como participar**

Trazer a foto pessoalmente até 31 de julho (seg) na Seção de Direitos Humanos, no prédio “nishi chousha”, ou enviar pela internet ou via correio (neste caso, basta escrever o código postal 〒520—3195 no envelope, pois mesmo que não escreva o endereço, a carta chegará até à seção. )

Obs.: para a foto eleita, haverá premiação(cupom de compras).

**Informações: Seção de Direitos Humanos-prédio “nishi chousha”**

**TEL : 0748-77-8512 FAX : 0748-77-4101**

**e-mail: [jinken@city.shiga-konan.lg.jp](mailto:jinken@city.shiga-konan.lg.jp)**

## Sistema de auxílio estudantil de Konan-shi

Oferecemos suporte para você que deseja estudar.

A prefeitura mantém este sistema de auxílio para reduzir as despesas com os estudos visando ajudar a formar pessoas que futuramente contribuam com a comunidade.

■ **Público-alvo:** estudantes de escolas colegiais, escolas colegiais técnicas, faculdades, escolas profissionalizantes e similares reconhecidas pelo regulamento da cidade.

■ **Requisitos para receber o auxílio**

- o estudante ou seu responsável deve estar residindo na cidade por mais de um ano na data de 10 de julho de 2017.
- o valor total da renda familiar em 2016 (valor do salário após os descontos) deve estar abaixo do teto pré-estabelecido.
- ter vontade de estudar e terminar os estudos
- apresentar os trabalhos escritos que forem pedidos, participar das oficinas de estudo e de trabalhos voluntários.
- sobre o auxílio para universidade, etc. além dos itens citados deverá ter adquirido o auxílio estudantil para alunos no Japão ou o financiamento estudantil.

■ **Inscrições:** apresentar as documentações necessárias entre 9 de junho (sex) e 10 de julho (seg) (exceto sábados e domingos) na Seção de Estudos Vitalícios no prédio nishi chousha.

Obs.1 A ficha de inscrição poderá ser adquirida em ambos prédios da prefeitura, em cada "Machizukuri Center", no Sun Hills Kosei, em cada "kaikan", ou por download pela homepage da prefeitura.

Obs.2 Faça a inscrição após verificar antecipadamente se a renda familiar está abaixo do teto pré-estabelecido e se está dentro dos requisitos para recebimento do auxílio.

■ **O que será verificado:** a banca examinadora verificará se o candidato se encaixa nos estatutos do regulamento da cidade. O resultado será enviado via correio em nome do estudante.

Obs.: veja informações mais detalhadas na ficha de inscrição.

Informações: Seção de Estudos Vitalícios no prédio nishi chousha

TEL: 0748-77-6250 FAX: 0748-77-6253

## Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento ⇒ **30 de junho ( sex )**

- \* imposto municipal e provincial "shiken minzei" (1ª parcela)
- \* taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos "kaigo hokenryou"
- \* mensalidade da creche "hoiku ryou"
- \* aluguel do apartamento municipal "juutaku shiyouryou"
- \* taxa de fornecimento de água "suido ryoukin"
- \* taxa de esgoto "gesuido shiyouryou"

## Consulta sobre pagamento de imposto fora do horário comercial em junho

Dia 20(ter) das 17:15hs às 19:00hs.

Informações: Seção de Cobrança – prédio "higashi chousha"

TEL : 0748-71-2320 FAX : 0748-72-2460

## Entregue sem falta o relatório de circunstâncias atuais da “ajuda do leite” (jidou teate)

O relatório de circunstâncias atuais é utilizado para examinar se o beneficiário pode continuar a receber esta ajuda, ao se verificar sua renda do ano anterior e a situação da criação dos filhos.

Para os que se enquadram foi enviado o formulário via correio. Preencha o formulário, anexe os documentos necessários e entregue até 30 de junho (sex) na prefeitura.

Caso não apresente o relatório no prazo determinado, o benefício será suspenso a partir de junho.

**Informações: Seção de Apoio à Criação dos Filhos, prédio “higashi chousha”**

**Tel : 0748-71-2328 Fax : 0748-72-3788**

## Word Festa Konan 2017

Venha se divertir interagindo com estrangeiros e apreciando a música, dança e culinária de vários países.

- Data: 4 de junho (dom) das 11:30hs às 15:00hs
- Local: Sun Hills Kosei



**Informações: Associação Internacional de Konan-shi (dentro do Chuuo Machizukuri Center)**

**TEL/FAX: 0748-71-4332**

## 1º encontro para treinar conversação em inglês

Você não gostaria de conversar e tomar um lanche com um falante nativo da língua inglesa ?

- Data: 17 de junho (sáb) das 14:00hs as 15:30hs
- Local: Sun Life Kosei
- Vagas: 15 pessoas (por ordem de inscrição)
- Palestrante: Nicolas Bowman
- Taxa: 500 ienes para membros da Associação Internacional e 1000 ienes para não membros.

**Informações: Associação Internacional de Konan-shi (dentro do Chuuo Machizukuri Center)**

**TEL/FAX: 0748-71-4332**

## Vamos à Biblioteca !



## Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

### Calendário de junho das bibliotecas

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- : Biblioteca em Kosei fechada
- : Biblioteca em Ishibe fechada
- : dia 28 (qua) e 29 (qui) ambas fechadas

11 de junho (dom) 11:00hs às 12:00hs “Kijikko Ohanashikai” (Grupo Pikkororo) : leitura de histórias voltadas para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

16 de junho (sex) 11:00hs às 11:20hs “Yottoide Time” : leitura de história voltada para bebês e seus pais.

24 de junho (sáb) 16:00hs às 16:30hs “Yottoide Time” : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

Obs.: os livros podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe, em Kosei e em cada Machizukuri Center.

Informações sobre o livro emprestado favor perguntar na biblioteca em Kosei.



## Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

2 de junho (sex) 11:00hs às 11:20hs “Chicchana Kaze Ohanashikai” : leitura de história voltada para crianças menores de 3 anos e seus pais

17 de junho (sab) “Chicchana Kaze Ohanashikai”

1º horário: 14:00hs às 14:20hs : leitura de história voltada para crianças acima de 4 anos

2º horário: 14:30hs às 15:00hs : leitura de história voltada para alunos da escola primária

18 de junho (dom) 15:00hs às 15:30hs “Ohanashi no Mori” : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária

### Informações:

Biblioteca de Ishibe End.: Ishibe Chuuo 1-2-3

TEL: 0748-77-6252 FAX: 0748-77-6232

Biblioteca de Kosei End.: Konan-shi Chuuo 5-50

TEL: 0748-72-5550 FAX: 0748-72-5554

## Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de junho

local	data e horário
Escola Ishibe Minami Shougakko	1º de junho (qui) 10:25hs às 10:45hs
Escola Ishibe Shougakko	1º de junho (qui) 13:05hs às 13:30hs
Mikumo Fureai Center	1º de junho (qui) 15:30hs às 16:00hs
Myokanji Tamokuteki Shukaijyo	1º de junho (qui) 16:30hs às 17:00hs
Escola Shimoda Shougakko	7 de junho (qua) 10:25hs às 10:45hs
Escola Mito Shougakko	7 de junho (qua) 12:55hs às 13:35hs
Bodaiji Machizukuri Center	7 de junho (qua) 15:30hs às 16:00hs
Kitayamadai Jichikaikan	7 de junho (qua) 16:30hs às 17:00hs
Escola Bodaiji Kita Shougakko	14 de junho (qua) 10:25hs às 10:45hs
Escola Bodaiji Shougakko	14 de junho (qua) 13:10hs às 13:50hs
Iwane Machizukuri Center	14 de junho (qua) 15:30hs às 16:00hs
estacionamento do Sun Hills Kosei	14 de junho (qua) 16:30hs às 17:00hs
Escola Mikumo Higashi Shougakko	21 de junho (qua) 10:25hs às 10:45hs
Escola Mikumo Shougakko	21 de junho (qua) 13:00hs às 13:40hs
Shimoda Machizukuri Center	21 de junho (qua) 15:30hs às 16:00hs
terreno do Nakayama Seikyo Shukaijyo	21 de junho (qua) 16:30hs às 17:00hs
Escola Iwane Shougakko	22 de junho (qui) 12:55hs às 13:25hs
Ishibe Minami Machizukuri Center	22 de junho (qui) 16:00hs às 16:30hs

obs.1: os livros da biblioteca itinerante podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe, em Kosei, em cada Machizukuri Center e no Sun Hills Kosei (entre 8:30 e 17:15).  
obs.2: a biblioteca itinerante poderá não funcionar em caso de mau tempo.



## Avisos do Centro de Saúde

### ★ Caderneta de saúde materno-infantil

(emissão: 8:30hs às 17:00hs no Centro de Saúde em Natsumi)

**Levar:** carimbo, notificação de gravidez “ninshin todokedesho” (disponível também no Centro de Saúde), cartão “my numebr” ou sua notificação e mais algum documento de identificação (carteira de motorista ou passaporte, etc.)  
✳ caso não possua a notificação de gravidez, confirme antecipadamente com o seu médico a data de previsão do parto antes de vir ao Centro de Saúde.  
✳ caso a gestante não possa comparecer para receber a caderneta de saúde materno-infantil, o procurador poderá vir receber mediante apresentação de procuração preenchida pela gestante, carimbo e documento de identificação do procurador.

### ★ Atividade “Mama • Papa kyoshitsu”

(venha entre 13:15hs e 13:30hs no Centro de Saúde em Natsumi)

<b>24 de junho (sáb)</b> 13:30hs ~ 15:30hs	experiência do banho / dificuldades de ser mãe / pai experimentando o estado de gravidez / conversas informativas
---	---

**Destinado a:** mulheres no meio ou final de gestação, pai e familiares.

**Levar:** caderneta de saúde materno-infantil

✳ reserve com antecedência

### ★ Exame médico infantil

**Recepção :** 13:00hs às 14:15hs no Centro de Saúde em Natsumi. O exame pode demorar.

**Caso às 10 horas da manhã seja emitido o alerta meteorológico, o exame será cancelado.**

**Levar:** caderneta de saúde materno-infantil, questionário, toalha de banho (bebês de 4 meses), escova de dentes (a partir dos 10 meses)

✳ no exame de 3 anos e 6 meses realizamos o exame de urina e de visão

exame de :	para crianças nascidas	data do exame
4 meses	em fevereiro de 2017	29 de junho (qui)
10 meses	em agosto de 2016	28 de junho (qua)
1 ano e 6 meses	em novembro de 2015	23 de junho (sex)
2 anos e 6 meses	em novembro de 2014	9 de junho (sex)
3 anos e 6 meses	em novembro de 2013	8 de junho (qui)

### Exame gratuito do vírus da hepatite

A hepatite é uma doença que destrói as células do fígado. Dentre os vários tipos, a hepatite B ou C, ao se tornarem crônicas podem progredir para o câncer de fígado ou cirrose hepática. Como há casos em que a própria pessoa desconhece que está infectada, recomendamos o exame de sangue para saber se está infectada ou não. Aproveite esta oportunidade fazendo este exame de sangue gratuitamente.



■ **Período do exame:** de 19 de junho (seg) à 31 de outubro (ter)

■ **Público-alvo:**

① pessoas nascidas entre 1º de abril de 1977 e 31 de março de 1978

✘no final de maio será enviado o cartão-postal para o exame às pessoas que se enquadram nos requisitos.

② pessoas acima de 41 anos que ainda não fizeram o exame do vírus da hepatite entre os anos de 2002 à 2016 e que se enquadram em um dos itens a seguir:

- pessoas que já tiveram algum diagnóstico anormal no funcionamento do fígado
- pessoas que fizeram tratamento intensivo, cirurgia ou tiveram hemorragia durante a gestação ou parto, e não têm feito exames periódicos de função hepática

#### ■ Como realizar o exame

① Pessoas que se enquadram no item 1:

ir diretamente no hospital portando o cartão postal e o seu seguro de saúde.

✘ certifique-se no informativo do Centro de Saúde (página 14) a lista de hospitais para o exame.

② Pessoas que se enquadram no item 2:

solicitar com antecedência no Centro de Saúde em Natsumi.

**Informações : Seção de Política de Saúde (dentro do Centro de Saúde em Natsumi)**

TEL : 0748-72-4008 FAX : 0748-72-1481

#### Consultas gerais do cidadão



Caso tenha alguma consulta, entre em contato:

Local: na prefeitura prédio "higashi chousha" na sala de consultas diárias dos moradores.

**Informações : Seção de Consultas Diárias dos Moradores**

TEL: 0748-71-2370 FAX: 0748-72-3788

#### Consultas gratuitas com advogado ( reservas antecipadas)

Data: **14 de junho (qua)** Entre 13:00hs e 16h:00hs ( 30 minutos por pessoa)

Local: na prefeitura prédio "higashi chousha" na sala de consultas diárias dos moradores.

Vagas: 6 pessoas (por ordem de inscrição)

✘ Inscreva-se por telefone ou diretamente no local abaixo.

**Informações : Seção de Consultas Diárias dos Moradores**

TEL: 0748-71-2370 FAX: 0748-72-3788

#### Consultas ao consumidor

Horário: de segunda a sexta das 9:00hs às 16:30hs

Local: na prefeitura de Konan-shi, prédio "higashi chousha" na sala de consultas diárias dos moradores.

**Informações : Seção de Consultas Diárias dos Moradores**

TEL: 0748-71-2360 FAX: 0748-72-3788

## Consultas administrativas (sem tradutor)

Atendemos as consultas relacionadas a problemas com serviços públicos.

Data: **15 de junho (qui)** das 13:30hs às 16:00hs

Local: Centro de Assistência Social "Shakai Fukushi Center"

**Informações : Escritório de avaliação administrativa de Shiga**  
**TEL: 077-523-1926**



### Receita deste mês

No início do verão, vamos controlar a pressão com verduras e legumes de coloração verde e amarela.

O potássio presente nas verduras elimina o sal e o magnésio reduz a pressão arterial reduzindo a contração dos vasos sanguíneos.

Referência: a quantidade diária ideal de potássio para homens, entre 30 e 49 anos, é de 2500mg. Para mulheres a quantidade ideal é 2.000mg. Quanto ao magnésio, a quantidade diária ideal para homens é 370mg e para mulheres é 290mg.



Mascote Konasuchan: para promover a boa alimentação em Konan-shi

Valor nutricional para 1 porção  
Valor energético: 103 kilocalorias  
Proteínas: 5.1g Gorduras: 3.7g  
Magnésio: 28.5mg Potássio: 370mg  
sal: 0.2g

### Salada de abóbora e feijão verde

#### Ingredientes (para 4 pessoas)

200 gramas de abóbora

80 gramas de feijão verde

40 gramas de atum enlatado

molho { 1 colher de sopa de maionese  
1/2 colher de chá de açúcar  
2 colheres de chá de leite  
uma pitada de sal e de pimenta do reino

#### Modo de preparo:

1. Remova a casca da abóbora, retire as sementes, corte em cubos de 2 cm e cozinhe no forno microondas.
2. Cozinhe o feijão verde e depois remova os grãos cozidos.
3. Remova o líquido do atum enlatado.
4. Misture todos os ingredientes e o molho.