

**Projeto da Uesb lança
“Cartilha de Cupcakes
Saudáveis”**

Págs. 22 e 23

**Prefeitura de Barra do Choça
promove minicurso sobre o cultivo
suspenso de morango**

Pág. 17

PROGRAMA LIXÃO ZERO JÁ ENCERROU MAIS DE 800 LIXÕES EM TODO O BRASIL



Págs. 14 e 15

FOTO: BANCO DE IMAGEM



Lesão obstrutiva nas Artérias Carótidas pode causar AVC

Págs. 04 e 05

ARTIGO



* MARCO ANTONIO SPINELLI É MÉDICO, COM MESTRADO EM PSIQUIATRIA PELA UNIVERSIDADE SÃO PAULO, PSICOTERAPEUTA DE ORIENTAÇÃO JUNGUIANA E AUTOR DO LIVRO "STRESS O COELHO DE ALICE TEM SEMPRE MUITA PRESSÃO"

POR MARCO ANTÔNIO SPINELLI

A NEUROCIÊNCIA DA LACRAÇÃO

Nesta época de fase final de eleições, recebemos todo tipo de mensagens, vídeos e fake news a respeito do outro candidato. Sendo de Direita ou de Esquerda, temos aqui o Bem, meu candidato, enfrentando o Mal, o outro.

Desde que me entendo por gente que o Marketing Político se vale da desconstrução e da demonização de adversários. Mas tenho a impressão que os avanços da Neurociência tornaram esse processo mais técnico, mais cirúrgico e, portanto, mais desesperador.

Vamos lá, então, dar um exemplo: recebi de um conhecido um vídeo de uma pregadora doidivanas, contando uma história aterradora, mas antes vou fazer uma declaração de conflito de interesses: sou politicamente um radical de Centro (muito longe do Centrão), sonho com um governo que cuide bem do dinheiro e da iniciativa privada como a Direita, e tenha sensibilidade social e políticas públicas como a Esquerda. Direita com Compaixão e Esquerda com realismo econômico. Isso implica necessariamente não ter candidato nessa eleição e não me sentir representado nessa época de exasperação e canalização do ódio. Não há equilíbrio em tempos de Lacração, que é uma forma de abortar qualquer debate desqualificando e insultando a pessoa que de mim discorda.

Voltando ao vídeo, a pregadora fez uma descrição gráfica do tráfico de crianças no Norte do país para prostituição no exterior e das barbáries que vão sofrer como escravas sexuais. O seu candidato resolveu enfrentar essa situação e ir atrás dessas crianças, gerando reações demoníacas do Congresso, do Supremo, da Mídia. Em seguida ela mencionou o aumento, nos últimos sete anos, do estupro de bebês (o que inclui o período no poder de seu candidato, mas ela não faz essa associação. E, aliás, não deveria fazer mesmo).

A luta é contra o Demônio, e o Demônio é o outro lado da disputa. Não parece uma estratégia nova, mas na realidade, é algo novo: esse tipo de imagem repugnante mobiliza áreas do nosso Cérebro Emocional que ativam o Nojo e o Medo. Essas duas ativações liberam neuro hormônios que geram mais medo, mas também uma necessidade de conforto, de proteção. A imagem aberrante associa nosso Nojo e nosso Medo a uma Rede Internacional de Estupradores e Traficantes de Crianças que age nos Subterrâneos e controla grupos do Legislativo e Judiciário. Só o nosso líder tem a capacidade espiritual de enfrentar o Monstro do Submundo. Posso dar outro exemplo do outro lado: faço recorte de um vídeo antigo para insinuar (a Insinuação é mais potente que a Afirmação, porque deixa a lacuna para o Cérebro preencher com a conclusão que parece minha, mas não é) que o candidato adversário admite que comeria carne humana.

Meu adversário, portanto, é um canibal que vai comer o meu dedão quando for eleito. Novamente, a imagem repulsiva, a ativação das áreas de Medo e Nojo criando uma janela de fragilidade e de ausência de Crítica onde eu possa inserir qualquer ideia, qualquer narrativa nessa janela para depositar o Medo, o Nojo, a Raiva, em quem eu desejo atacar.

O antídoto para isso é a Lucidez. É ativar áreas Cerebrais que nos permitam identificar o mecanismo da Manipulação, a tentativa de tomar posse de nossas Mentes e nossa capacidade de avaliar o que é Real e o que é Falso.

Vivemos num tempo onde o maior de nossos desafios é a capacidade de Flexibilidade Cognitiva, que nos permite examinar os prós e os contras de cada afirmativa, de cada proposição, de um lado e de outro, sem precisar lacrar o outro como Anjo ou Demônio. Usar as áreas cerebrais que detectam a falsidade, o erro, a associação espúria que geram o nojo e o comportamento irracional. Estamos lutando por nossa Racionalidade.

Parece hoje impossível argumentar contra essas notícias delirantes, que muitas pessoas queridas podem adotar como verdade absoluta.

Nossa luta talvez seja, antes de tudo, manter a lucidez no meio do tiroteio. E, mantendo a lucidez, não cair em prostração nem em desesperança. E ter a compreensão das pessoas manipuladas pelos próprios medos e aversões. Tudo isso para escolher qual botão da urna acionar.



Não há equilíbrio em tempos de Lacração, que é uma forma de abortar qualquer debate desqualificando e insultando a pessoa que de mim discorda.





ANUNCIE

em nosso portal



Jornal do®
Sudoeste
Apenas a verdade.

Sua Marca merece **DESTAQUE**

*Tenha um
retorno
garantido*



Lesão obstrutiva nas Artérias Carótidas pode causar AVC

Fatores de riscos como Envelhecimento, Hipertensão, Diabetes, Tabagismo, Colesterol Alto contribuem para a formação de Placas de Ateroma que promovem a obstrução dos vasos



FOTO: DIVULGAÇÃO

■ ELENICE CÓSTOLA - ASCOM (AGÊNCIA WAY COMUNICAÇÕES)
contato@waycomunicacoes.com.br

As Carótidas são os vasos localizados na Região Cervical, responsáveis pela maior parte do suprimento sanguíneo para o Cérebro, juntamente com as Artérias Vertebrais, que na Região Intracraniana se comunicam por uma rica rede de circulação colateral. Por conta de suas características anatômicas e de fluxo, associadas aos fatores de riscos como Envelhecimento, Hipertensão, Diabetes, Tabagismo

e Dislipidemia, a Bifurcação Carotídea situada no pescoço, frequentemente é sede de formação de Placas de Ateroma que podem promover o entupimento do vaso, ou ainda, com mais frequência, liberar fragmentos na corrente sanguínea que irão interromper agudamente o fluxo de sangue para determinada área do Cérebro. Essa descontinuação provoca o que conhecemos como Isquemia Cerebral.

Lesões obstrutivas nas Artérias Carótidas são responsáveis por 15 a 20% de todas as Isquemias Cerebrais, também conhecidas como Acidente Vascular Cerebral (AVC) Isquêmico. A prevalência dessas lesões na população idosa varia e pode atingir até 25% em pacientes também portadores de Doença Coronariana ou de obstruções em Artérias dos membros inferiores. O grande desafio é que somente uma pequena parte dos AVCs (15%) é precedida por um sinal de alerta ou Sintomas Neurológicos Transitórios. A grande maioria dos pacientes apresenta já na primeira manifestação clínica sequelas Neurológicas que permanecerão de forma definitiva.

A Cirurgiã Vascular e integrante da Comissão para Tratamento das Doenças Carotídeas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular Regional São Paulo (SBACV-SP), Dra. Marcia Maria Morales, explica que o AVC ou Acidente Vascular Encefálico (AVE) é causa relevante de mortalidade e incapacidade física. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) está associada a um elevado risco de Doença Carotídea e o seu tratamento relaciona-se com a redução significativa do risco de AVE e de progressão de Placa Carotídea. “Este é o mais importante fator de risco para AVE, Isquêmico ou Hemorrágico, passível de modificação. Setenta e sete por cento dos pacientes com algum tipo de AVE são portadores de HAS”, declara a médica.

A Aterosclerose (acúmulo de placas de gordura, cálcio e outras substâncias nas artérias) é, sem dúvida, o agente causal mais relevante e presente em 90% das vezes. Outras causas menos frequentes podem estar relacionadas à obstrução Caro-

tídea Extracraniana, como Dissecção, Displasia Fibromuscular, Vasculites e Traumas Arteriais. A Especialista diz que, “a formação de uma Placa de Ateroma parece estar atrelada ao processo de envelhecimento dos seres humanos e de forma sistêmica, ou seja, indivíduos suscetíveis geralmente apresentam a doença em vários territórios, configurando populações de risco para Isquemia Coronariana, para AVE e para as Obstruções Arteriais Periféricas, simultaneamente.”

No Brasil, os dados sobre a prevalência do AVE não são abundantes, mas a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), fundamentada em Inquérito Epidemiológico de Base Domiciliar, estimou, em amostra representativa nacional, a presença de 2.231.000 pessoas com AVE e 568.000 com incapacidade grave. A prevalência pontual foi de 1,6% em homens e de 1,4% em mulheres. A incapacidade grave foi de 29,5% em homens e de 21,5% em mulheres. Uma porcentagem significativa de todos os Acidentes Vasculares Encefálicos, que varia de 10 a 15%, decorre de Trombos Originários de Placas de Ateroma que causam Estenoses acima de 50% na Bifurcação Carotídea, conforme no site da Scielo (<https://www.scielo.br/>).

“O diagnóstico da Doença Carotídea nos proporciona a oportunidade de inserir o paciente em programas de vigilância dos fatores de risco, de uso de medicamentos apropriados e de seleção para tratamento invasivo, quando indicado. Com isso, reduzimos não somente a ocorrência de Isquemia Cerebral e suas sequelas, mas também a mortalidade Cardiovascular como um todo, trazendo grande benefício para essa população”, revela a cirurgiã vascular.

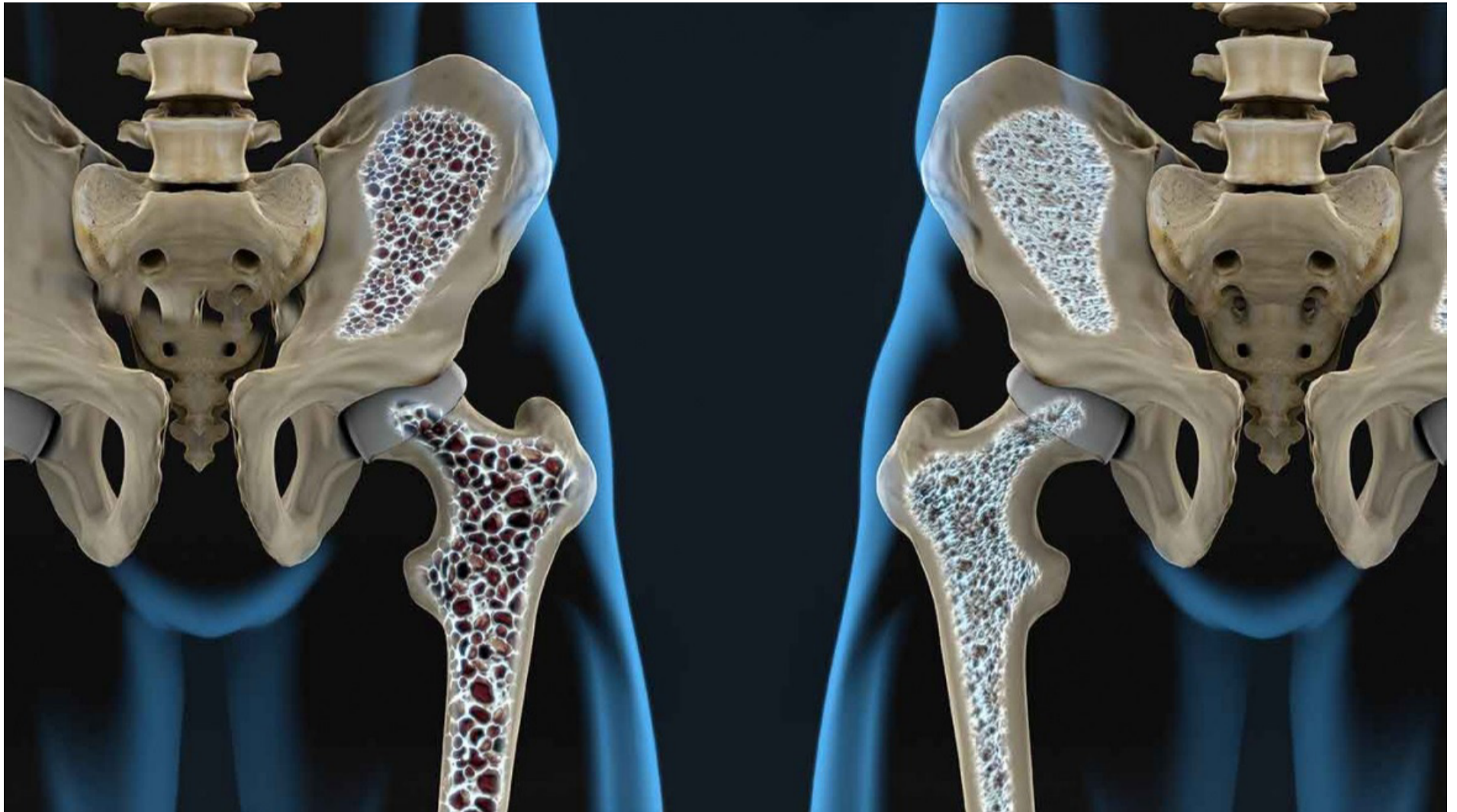
Como evitar o desenvolvimento de problemas nas artérias carótidas?

Segundo a Dra. Marcia, a realização de qualquer atividade física reduz a chance em 20% de se ter uma Estenose Carotídea. Também é importante controlar a obesidade, a HAS, o Diabetes, evitar o Tabagismo, e ter uma dieta balanceada, evitando o aumento no Colesterol.

O presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo, Dr. Fabio H. Rossi, menciona que é necessário educar a população sobre a alta prevalência e a gravidade, bem como a maneira de controlar os fatores de risco. Além disso, é fundamental informar quais são os principais sintomas do AVC. “Nos casos mais graves, que cursam com déficit motor, como Paralisia Facial ou de Membros, é muito fácil identificá-lo, nos casos em que não existem sintomas exuberantes, uma dica é usar a Técnica Mnemônica do SAMU (Serviço de Atendimento Médico de Urgência), pedindo para que a pessoa sob suspeita sorria, abrace, cante uma música ou fale o endereço onde mora. Se houver alguma alteração, é preciso encaminhar o paciente imediatamente a um serviço de emergência, para que se for confirmado o diagnóstico, haja rápida desobstrução do vaso comprometido. Na ocorrência do AVC, o tempo entre o diagnóstico e a imediata ação da instituição de tratamento, que envolve a desobstrução da Artéria por Cirurgia ou Cateterismo, é muito importante. Quanto mais precoce o tratamento, menores são os riscos de sequelas graves”, enfatiza o Dr. Rossi.

A SBACV-SP tem como missão levar informação de qualidade sobre Saúde Vascular para toda a população. Para outras informações acesse o link <https://sbacvsp.com.br> e siga as redes sociais da Sociedade (Facebook e Instagram).

OSTEOPOROSE ATINGE UMA A CADA TRÊS MULHERES E É MAIS UMA DOENÇA EM QUE O TRATAMENTO PRECOCE FUNCIONA, ALERTA FEBRASGO

(FOTO: [HTTPS://WWW.FEBRASGO.ORG.BR/PT/](https://www.febrasgo.org.br/pt/))

O Ginecologista tem um importante papel em promover a saúde óssea em todas as fases da vida da mulher.

■ **JÉSSICA SILVA CUNEGUNDES DE SOUZA – ASCOM (FEBRASGO)**
jessicacunegundes@rspress.com.br

O Dia Mundial e Nacional de combate à Osteoporose é lembrado no dia 20 de outubro, a data tem como objetivo a conscientização, prevenção, diagnóstico precoce e tratamento da doença que pode ser entendida como uma Patologia Osteometabólica Sistêmica, caracterizada pela redução na densidade e na qualidade óssea, e tem como consequência mais grave, a ocorrência de fraturas por fragilidade, particularmente no antebraço, coluna e no quadril.

A doença é silenciosa e atinge uma a cada três mulheres e um a cada cinco homens, com mais de 50 anos, sofrerão uma fratura devido à fragilidade óssea, é o que

mostrou a estimativa realizada pela International Osteoporosis Foundation (IOF).

A Ginecologista Adriana Orcesi Pedro, presidente da Comissão Nacional Especializada em Osteoporose da Federação Brasileira de Ginecologia Obstetrícia (Febrasgo), explica que “isso ocorre devido a vários fatores, destacando-se mudanças hormonais ocorridas na menopausa, pela parada da produção dos Esteróides Sexuais pelos Ovários. No Hipoestrogenismo, há um aumento do número e da sobrevivência de Osteoclastos, responsável pela reabsorção óssea, o que acarreta maior perda óssea predispondo a Osteoporose e fratura por fragilidade”.

Diagnóstico

A médica da Febrasgo esclarece sobre a grande importância do diagnóstico precoce com a identificação de fatores de risco -- e, se indicado, a realização do Exame de Densitometria Óssea. Uma vez diagnosticada, há uma variedade de tratamentos medicamentosos eficazes que deverão ser individualizados e contínuos.

As principais indicações para realizar Densitometria Óssea são:

- Mulheres com idade ≥ 65 anos e homens com idade ≥ 70 anos;
- Mulheres na pós-Menopausa < 65 anos de idade e homens (50 a 70 anos) com fatores de risco;
- Adultos com fraturas de fragilidade;
- Adultos com doença ou condição associada a perda de massa óssea;
- Adultos em uso de medicações associadas com baixa massa óssea ou perda óssea;
- Pacientes onde a Terapia Farmacológica esteja sendo considerada;
- Pacientes em tratamento, a fim de monitorar a eficácia da terapêutica.

Tratamento

O Ginecologista e o obstetra têm um importante papel em promover a Saúde Óssea em fases da vida da mulher que requerem maior atenção e cuidado, conseqüentemente assumindo uma posição decisiva no diagnóstico, prevenção e tratamento da Osteoporose.

“O tratamento deverá envolver cuidados como a orientação nutricional com ingestão de alimentos ricos em cálcio ou suplementação quando necessário, de acordo com as recomendações de adequação alimentar. A vitamina D deverá ser checada e suplementada quando necessário em pessoas de alto risco e naquelas que receberam tratamento farmacológico para Osteoporose. A atividade física deverá ser realizada de forma persistente e progressiva, respeitando a Capacidade Motora e Cardiovascular dos pacientes. Outras medidas são fundamentais, como as orientações para se evitar hábitos de vida danosos à Saúde Óssea e a prevenção de quedas” enfatiza a Dra. Adriana.

No paciente de alto para fratura, além das medidas gerais supracitadas, deverá receber o tratamento farmacológico com agentes antirreabsortivos que são efetivos em diminuir o risco de fratura.

Estimule Sua Saúde Óssea

Visando fazer um alerta, a Febrasgo participa da campanha criada pela IOF “Estimule Sua Saúde Óssea”, que tem como objetivo destacar a importância de um estilo de vida saudável como a base para a manutenção de ossos fortes e um futuro com mobilidade, livre de dependências e de fraturas por fragilidade.



(FEBRASGO). (FOTO: DIVULGAÇÃO).

Médica Ginecologista Adriana Orcesi Pedro, presidente da Comissão Nacional Especializada em Osteoporose da Federação Brasileira de Ginecologia Obstetrícia

Ferramenta para prevenção e detecção precoce

Preocupada com os fatores de risco que contribuem para ocorrência da doença, a IOF criou uma ferramenta on-line para ajudar a população a conhecer os fatores de risco que podem predispor ao surgimento da doença -- o questionário de Verificação de Risco de Osteoporose. Trata-se de uma rápida e dinâmica enquete programada para combinar diferentes marcadores biológicos e de hábitos de vida a fim de alertar os indivíduos sobre os riscos para Osteoporose e a necessidade de buscar orientação médica.

Vale ressaltar que o resultado chega por e-mail, e o paciente pode imprimi-lo e levá-lo ao seu médico para obter informações sobre diagnóstico, prevenção e tratamento. Os principais fatores de risco estão expostos a seguir.

Disponível no link: <https://riskcheck.osteoporosis.foundation/pt>



(FOTO: ENVATO)

A periodontite acomete mais de 10% da população mundial e está diretamente ligada a doenças cognitivas.

PERDA DE DENTES AUMENTA EM 28% RISCOS DE DEMÊNCIA

Mais de 10% da população sofre com problemas bucais; além da perda cognitiva, falta de Saúde Bucal leva a reflexos na mastigação e autoestima

■ RHANNA SAROT - ASCOM (AGENCIA CENTRAL PRESS BRAZIL)
rhanna@centralpress.com.br

A perda de dentes aumenta em 21% os riscos de desenvolver Alzheimer. É o que indica uma pesquisa da Universidade de Nova York, publicada no Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine. O levantamento também aponta que, quanto maior a quantidade de dentes perdidos - por doenças bucais ao longo da vida - maior a probabilidade de Demências. A pesquisa, que envolveu 34 mil pacientes, concluiu: os que haviam perdido dentes tinham 48% mais risco de impedimentos

cognitivos e 28% maior risco de Demência, se comparado aos indivíduos com todos os dentes.

“A Periodontite, Doença na Gengiva que compromete diretamente o suporte dos dentes, acomete mais de 10% da população mundial e, além de causar problemas sérios como o comprometimento da mastigação e de autoestima, está diretamente ligada a outras doenças, como as cognitivas”, diz o Dentista e Especialista em Saúde Coletiva da Neodent, João Piscinini.

Saúde Bucal e Autoestima

O aposentado Orli Dias, 77 anos, não apresenta sinais de Demência, mas sofria com a falta de dentes, que atrapalhava na mastigação e na fala. Além de dentes condenados, ele tinha uma Prótese Parcial Removível Provisória na boca, que foi trocada em um procedimento para Implante Dentário. Pouco tempo depois, Orli realizou o sonho de falar para várias pessoas, sentindo a confiança que sempre desejou. “A dentadura solta dificulta e me deixava inseguro na hora de comer e falar. A Prótese me deu mais conforto e segurança”, conta o aposentado.

“A perda dos dentes ao longo da vida leva a momentos desagradáveis, que podem ser resumidos em desconforto estético, dificuldades de mastigar e até na pronúncia de palavras”, complementa o Especialista da Neodent, João Piscinini. “Cada vez mais o Implante Dentário tem papel fundamental não só na autoestima e na Saúde Oral, pela reposição da estética e da função mastigatória, quanto na qualidade de vida e saúde geral, por influenciar funções importantes como a Nutrição”, explica Piscinini.

“Hoje, uma cirurgia de implantes é rápida, precisa e provoca muito menos dor. Antigamente, todo o processo de substituição dos dentes por implantes levava quase um semestre para ser finalizado, agora, muitas vezes, é possível ser feita em uma única ida ao consultório”, complementa Piscinini.

Funcionamento

O Implante Dentário é um Pino (cilindro), geralmente de Titânio, inserido no Osso Mandibular ou Maxilar, abaixo da Gengiva, com a intenção de substituir a raiz do dente. Esse processo ajuda a dar estabilidade necessária à fixação do dente.

As Próteses montadas sobre implantes, sejam parciais ou totais, dão mais segurança às funções bucais, refletindo na saúde dos pacientes. Isso ocorre porque o implante melhora o processo de fechamento da boca, e devolve as condições ideais de articulação da mandíbula e da alimentação.

A mastigação correta dos alimentos implica diretamente na trituração adequada dos alimentos, beneficiando assim o funcionamento do Sistema Digestivo e as condições de saúde de forma geral.

Outubro
rosa

A prevenção é um toque de amor.

Jornal do Sudoeste
24 anos
Apenas a verdade.

(FOTO: ROVENA ROSA/AGÊNCIA BRASIL)



Vacina da Pfizer para crianças de 6 meses deve chegar ao Brasil na próxima semana

Ministério da Saúde informou também que todas as orientações para a vacinação deste público serão formalizadas em Nota Técnica aos Estados

■ LUCIANA BUENO – AGÊNCIA BRASIL 61
agenciadoradio@agenciadoradio.com.br

O Ministério da Saúde informou na terça-feira (18) que a vacina da Pfizer contra a Covid-19 liberada para crianças de 6 meses a menores de 4 anos deve chegar ao Brasil nas próximas semanas e que todas as orientações para a vacinação deste público serão formalizadas em Nota Técnica aos Estados.

Na última segunda-feira (17), o Secretário-executivo do Ministério, Bruno Dalcolmo, já havia antecipado: "Nós estamos nas tratativas finais com relação à chegada das vacinas e a expectativa é de que elas já estejam no país em meados da próxima semana, na quarta-feira [26/10]. Esse foi o último dado que recebemos da própria empresa."

O secretário, no entanto, não detalhou o número de

doses. A declaração foi feita durante cerimônia no Ministério em celebração ao Dia Nacional da Vacinação.

Alguns pais ainda seguem resistentes à vacinação dos pequenos e Especialistas garantem que o imunizante é eficaz. O Infectologista e Consultor da Sociedade Brasileira de Infectologia de Goiás, Marcelo Daher, explica que a vacina é segura e ajuda a evitar doenças graves como a Pericardite.

"Os estudos de segurança que foram feitos posteriormente saíram e a vacina se mostrou segura e eficaz, eficaz no sentido de garantir proteção para as crianças", explica o médico.

"Os pais podem ficar tranquilos em relação à segurança desta vacina para crianças a partir de seis meses. Ela vem se somar às vacinas que temos no dia a

dia, uma vacina para ser utilizada para prevenir formas graves da Covid-19”, tranquiliza o Infectologista.

O Gerente-geral de Medicamentos Biológicos da Anvisa, Fabrício Carneiro de Oliveira, explica que a eficácia e segurança do novo produto foi garantida por meio de um conjunto de fatores científicos. “A Anvisa considerou um grande conjunto de dados, entre dados de qualidade e clínicos, obtidos por meio de estudos conduzidos em alguns países”, conta.

“Com base nesses dados enviados à Anvisa, foi considerado que a vacina é segura e eficaz na faixa etária pretendida”, afirma o Especialista. Antes, no Brasil, o uso do imunizante da Pfizer só era permitido em crianças com mais de 5 anos de idade. Já a CoronaVac podia ser aplicada em crianças a partir de 3 anos.

A vacina para o público de 6 meses a 4 anos terá dosagem e composição diferentes. O processo de imunização será em três doses de 0,2 miligramas. As duas doses iniciais deverão ser administradas no intervalo de três semanas, sendo a terceira e última delas aplicada oito semanas após a segunda vacinação.

Para facilitar a rotina na hora da vacinação, tanto dos Agentes de Saúde, como dos pais, a cor do rótulo e da embalagem da dose é um detalhe importante. Os frascos das vacinas para esse público, de 6 meses a 4 anos, virão na cor vinho.

Mãe da pequena Ana Beatriz, a dona de casa Leidiane Maria de Alencar, 29 anos, pretende vacinar a filha o quanto antes. “Estamos muito felizes porque liberou a vacina para a faixa etária da minha filha, que tem 4 anos, ela vai poder se vacinar e vai ser mais uma segurança para a vida dela”, destaca.

No mês de setembro, a Anvisa aprovou o uso da vacina da Pfizer para crianças de 6 meses a 4 anos. Atualmente, apenas crianças acima de 3 anos podem se vacinar com a CoronaVac.

Segundo estudo da Fiocruz, nos dois primeiros anos da pandemia, a Covid-19 foi responsável pela morte de 1.439 crianças menores de 5 anos. Isso dá uma média de duas mortes por dia. Ainda de acordo com a Fiocruz, as crianças menores de um ano são as mais vulneráveis pois representam a metade dos óbitos por Covid na faixa etária abaixo dos cinco anos.

Crianças vacinadas nos Estados

De acordo com o Ministério da Saúde, quase 700 mil crianças, entre 3 e 4 anos, já foram vacinadas no país com a primeira dose, e mais de 135 mil com a segunda fase da vacinação. Entre crianças de 5 a 11 anos, foram mais de 14,1 milhões vacinadas com a primeira dose, e pouco mais de 9,7 milhões com a segunda.

Dados do Portal LocalizaSUS, do Ministério da Saúde mostram que 13,7% desse público-alvo recebeu a primeira dose e 3,9%, a segunda dose. Entre as capitais, há disparidade na cobertura.

Dados levantados pelo Portal Brasil61.com mostram que enquanto Vitória (ES) lidera a cobertura vacinal, com 35% desse público-alvo com a primeira dose e 15% também com a segunda, a Secretaria Estadual de Saúde de Cuiabá (MT) informou que recebeu imunizantes na primeira semana de outubro e iniciou a vacinação no dia 10 de outubro.

A reportagem manteve contato com as Prefeituras das capitais e 14 delas responderam. São Paulo (SP) aparece em segundo lugar no avanço da cobertura, com 33,5% do público com a primeira dose e 7,6% com a segunda. Na capital paulista, a campanha para esse grupo teve início em 20 de agosto.

Já o Rio de Janeiro foi a capital pioneira do país a iniciar a imunização do grupo de 3 e 4 anos, no dia 15 de julho, e atualmente registra 24,8% desse público com a primeira dose. Também ultrapassaram a marca de um quinto de vacinados Aracaju (SE), com 29,99% com a 1ª dose, e Recife (PE), com 22,85% também com a primeira dose.

O Distrito Federal também apontou que já comunicou o Ministério sobre “a necessidade de mais doses” para dar conta do público de 77.660 crianças de 3 e 4 anos. Na cidade, a cobertura é de 7,7% na primeira dose e 1,58% na segunda dose.

Ainda no Centro-Oeste, em Campo Grande (MS), pouco mais de 10% do público-alvo recebeu a primeira dose. Para ampliar esse público, a cidade diz que tem elaborado estratégias, como busca ativa direto nas casas e vacinação itinerante em Escolas e shoppings.

No Sul, em Porto Alegre (RS), a cobertura é de 16,8% com a primeira dose e 6,2% com a segunda. Em Belo Horizonte (MG), onde a aplicação começou no dia 29 de setembro, por enquanto, a vacinação beneficia crianças de 4 anos com e sem imunocomprometimento e crianças de 3 anos imunocomprometidas, tendo 19,7% de cobertura nesse público com a primeira dose.

Maceió (AL) se aproxima dos 10% (9,68%) de crianças vacinadas com a primeira dose e 1,9% com a segunda. Já Fortaleza apenas informou que aplicou 12.155 doses, sem detalhar a cobertura, assim como São Luís (MA), com 3.100 doses.

No Norte, Palmas (TO) divulgou que está com o sistema de contabilização de imunizados fora do ar, mas que “a cobertura vacinal contra a Covid-19 em crianças de 3 e 4 anos está baixa”. A prefeitura informou que desenvolve ações para alcançar esse público.

Nutrição: má higienização dos alimentos pode trazer problemas de saúde

Especialista em Nutrição da Faculdade Pitágoras comenta quais erros de higiene e armazenamento de produtos in natura devem ser evitados

■ VAGNER LIMA - ASCOM (AGENCIA IDEAL H+K STRATEGIES)
vagner.lima@idealhks.com

Uma dieta saudável e equilibrada é baseada na quantidade ideal de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio, vitaminas e outros minerais, que oferecem energia e disposição, ajudam O Sistema Imunológico e previnem doenças. Porém, de acordo com a Coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade Pitágoras, Jackeline Pires de Souza, manter uma alimentação saudável também depende da qualidade e da segurança dos alimentos ingeridos.



(FOTO: FREEPIK.COM)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os anos, cerca de 600 milhões de indivíduos no mundo adoecem e 420 mil morrem em decorrência de doenças transmitidas por alimentos (DTA). Dentre esses dados, a pesquisa revela que o local com maior taxa de ocorrências de contaminações é dentro de casa.

“A higiene e a boa conservação dos alimentos in natura é muito importante para que sejam aproveitadas todas as qualidades nutricionais durante o preparo e ingestão do prato. Além disso, seguir regras de manejo do alimento evita contaminações que podem desencadear doenças a quem consome os alimentos”, afirma a educadora.

A seguir, a especialista elenca as etapas para o correto manuseio e armazenamento dos alimentos:

Higiene

A limpeza é um aspecto fundamental e deve estar presente durante todo o processo. Antes de iniciar os preparos, lembre-se de lavar bem as mãos, os equipamentos e utensílios como facas, tábuas e panelas, além de higienizar com cuidado os alimentos, principalmente, se o consumo for de frutas e vegetais crus. Além disso, animais e insetos devem ser mantidos longe do local de preparo.

Sanitização

Esse processo deve ser utilizado para todos os alimentos que serão consumidos crus e é fundamental para redução do número de microrganismos.

Após a limpeza, os ingredientes devem ficar de molho em solução clorada. Pode-se usar hipoclorito, encontrado em supermercados (usar diluição recomendada pelo fabricante), ou água sanitária que tenha 2 a 2,5% de hipoclorito de sódio na sua composição. Nesse caso, a diluição é 1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água.

Em seguida, o indicado é deixar os ingredientes por 10 ou 15 minutos na mistura. Após a pausa é necessário fazer o enxague em água corrente, para retirar todo o resíduo da solução. No caso das frutas sensíveis, elas devem permanecer na solução por apenas 5 minutos.

Separe alimentos crus e cozidos

Procure trabalhar com alimentos crus em superfícies diferentes, além de higienizar os utensílios a cada manuseio. Outra recomendação é separar os recipientes de armazenamento para evitar a contaminação cruzada. Então, alimentos crus e cozidos juntos nem pensar!

Temperatura

Completar a etapa de cozimento é essencial para evitar contrair doenças. Por isso, é recomendado ferver os alimentos a uma temperatura acima de 70° C, pois é capaz de matar a maior parte dos micróbios presentes. Não é recomendado deixar alimentos expostos, em temperatura ambiente, por mais de duas horas, nem descongelar alimentos em temperatura ambiente, como em cima da pia, por exemplo.

Armazenamento

A durabilidade dos alimentos também depende do modo como são conservados. Por isso, siga a recomendação de temperatura indicada para cada tipo de produto, em casos de cozidos e/ou perecíveis, busque refrigerá-los rapidamente.

Procedência

Outro ponto importante é levar em consideração a trajetória do alimento até o prato, por isso, a recomendação é dar preferência aos fornecedores e fabricantes que fazem o processo o mais transparente possível. Durante a compra, selecione alimentos seguros e frescos, leia as embalagens e rótulos para entender o tipo de conservação e a indicação de consumo do produto e fique atenta as validades destes.

Programa Lixão Zero já encerrou mais de 800 lixões em todo o Brasil

A iniciativa também gera aumento na reciclagem e na destinação de material orgânico para produção de biogás e biofertilizantes



FOTO: BANCO DE IMAGEM

■ POR: SECOM

imprensa.secom@mcom.gov.br

O volume de lixo gerado pela população brasileira chega a aproximadamente 82 milhões de toneladas por ano. Para chegar a esse total, cada brasileiro contribui, em média, com a geração de 1 kg de resíduo sólido urbano por dia. A estimativa é do Ministério do Meio Ambiente (MMA), responsável pela criação do Programa Nacional Lixão Zero que, desde 2019, já encerrou 809 lixões em todo o país.

De acordo com o Ministério, apenas uma parte desse montante é destinado de forma ambientalmente adequada. O programa contribui para a melhoria da gestão dos resíduos sólidos urbanos, por meio do fortalecimento de sua gestão integrada, coleta seletiva, reciclagem, logística reversa, recuperação energética e disposição dos rejeitos de forma apropriada no meio ambiente.

A iniciativa também prevê ações para minimizar os impac-

tos ambientais decorrentes da influência que os resíduos sólidos urbanos exercem sobre os recursos naturais. Além disso, visa ainda realizar mudanças necessárias para a devida destinação, garantindo assim, a qualidade ambiental e a saúde da população.

Com a execução do programa, o Ministério do Meio Ambiente reduziu de 3.257 para 2.448 lixões, uma redução de 25%, encaminhando os recicláveis para o ciclo produtivo, e recuperando os orgânicos, por meio de compostagem, pelo aproveitamento com a geração de biogás e de biofertilizantes. Há ainda uma parte dos resíduos que é destinada à geração de outros tipos de energias.

A responsabilidade pela gestão dos lixões é da prefeitura. No entanto, é organizado um arranjo regional em conjunto com os estados, municípios e consórcios públicos, que possibilitam ganhos em escala, redução de custos, compartilhamento de recursos humanos e materiais, a fim de propiciar mais ganhos com maior agilidade.

Ações

Como medidas iniciais para o encerramento dos lixões, o município realiza o cercamento da área, a drenagem superficial e a cobertura com vegetação apropriada. Assim, é possível evitar novos aportes de resíduos no local. Após o fechamento, é necessário um planejamento para recuperação da área contaminada.

Auxílio

Lançado recentemente, o Sistema Nacional de Informações sobre Gestão dos Resíduos Sólidos (SI-NIR+) traz uma série de referências especializadas, com mapas dinâmicos, painéis interativos, relatórios instantâneos e linhas de financiamento, que podem ser acessadas por todas as Unidades Federativas.

O Ministério do Meio Ambiente elabora projetos que são financiados por meio de orçamento público ou por emendas parlamentares. Além disso, há também os investimentos decorrentes de concessões do Novo Marco do Saneamento Legal e dos sistemas de logística reversa.

Recicla+

O Recicla+ faz parte do projeto para o encerramento dos lixões e aumento da reciclagem no país. A partir dessa iniciativa, foi instituído o certificado de crédito de reciclagem, que oferece uma renda extra para os agentes que trabalham com o reaproveitamento, cooperativas, catadores e empresas. O programa foi lançado em abril de 2022 e, até o momento, já permitiu a certificação de mais de 40 mil toneladas de recicláveis e a geração de mais de R\$ 5 milhões em créditos.

**# SEMPRE BOM
LEMBRAR**

É necessário completar o
esquema vacinal contra a
COVID-19

OK

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.

ARTIGO



*ROSELY MAXIMIANO É PEOPLE
DIRECTOR - HUMAN RESOURCES NA
NTT DATA BUSINESS SOLUTIONS

POR ROSELY MAXIMIANO

PROMOVER SAÚDE MENTAL É RESPONSABILIDADE DE TODOS

O tema saúde mental nunca foi tão relevante como nos dias atuais, em especial no meio corporativo. As causas são diversas e foram potencializadas no período da pandemia, no qual o isolamento foi premissa mandatória. Fato é que a questão se tornou central para todos os momentos.

O assunto está relacionado à forma como as pessoas reagem às exigências da vida e ao modo como harmonizam seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Na definição, parece algo simples, mas na realidade não é bem assim. Por isso que as organizações devem se pautar por encontrar soluções que afastem ou possam minimizar a problemática.

Dentro do ambiente corporativo da NTT DATA Business Solutions há uma série de ações para promover a saúde e prevenir transtornos e doenças mentais. Sabemos que, enquanto empresa, não conseguiremos cobrir todas as causas, mas entendemos que é nosso papel conscientizar e oportunizar informações a todos os nossos colaboradores para que possam fazer escolhas conscientes.

Para isso, nossa base de atuação corporativa passa por garantir um ambiente inclusivo e sem preconceitos. As pessoas que precisam de ajuda são acolhidas por toda a equipe de Recursos Humanos. Um atendimento sem medo de retaliação e discriminação.

Esse caminho passa ainda, muitas vezes, por indicação da equipe médica ou pelo gestor imediato. Também contamos com o olhar delicado de colegas que no dia-a-dia percebem alterações de comportamento, sintomas de transtornos ou de doenças mentais.

Todo esse processo é realizado com privacidade, sem nenhuma exposição e com o objetivo direto de resgatar a saúde. Detalhe importante é que os colaboradores são convidados a participar, mas a decisão é sempre deles. Acolhemos e respeitamos cada escolha.

Outro eixo importante é desenvolver lideranças para garantir o ambiente acolhedor. Vale lembrar que esse trabalho é pautado com o auxílio de benefícios, como plano de saúde e atendimento psicológico corporativo. Todas as ações são potencializadas durante a realização de fóruns nos quais inserimos o tema. Na NTT DATA Business Solutions, por exemplo, contamos com a Semana da Saúde, na qual organizamos palestras sobre assuntos variados relacionados à saúde dos colaboradores, inclusive sobre saúde mental.

Por fim, é importante destacar que tratar do tema saúde mental é cuidar de pessoas, oportunizar recomenços, resgatar uma nova vida. Tais ações mostram que o ambiente corporativo pode contribuir para essa fase na vida dos colaboradores e, dessa maneira, consolidar uma relação de confiança, de respeito e cumplicidade, um tripé fundamental para promover a dignidade.



**...tratar do tema
saúde mental é
cuidar de pessoas,
oportunizar
recomeços,
resgatar uma nova
vida.**



Prefeitura de Barra do Choça promove minicurso sobre o cultivo suspenso de morango

(FOTO: ASCOM/PMBC)



■ ANNA BARBARA ALMEIDA
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Diversificar as atividades da agricultura no município é uma das propostas desenvolvidas pela Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico. Nesse sentido, visando conhecer e incentivar a fruticultura, foi realizado no último dia 19, um Minicurso sobre cultivo suspenso de morango, tendo como palestrantes os engenheiros agrônomos Altair Zotti e Dário Pauletto, Diretores das empresas AgroCultivo e Vivaz Consultoria, especialistas em genética de qualidade e variedades produtivas do morango, tendo como público alvo, além de técnicos da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico, produtores de morango do município.

Os palestrantes reforçaram que os sistemas suspensos de cultivo do morango apresentam maior vantagem em relação ao sistema no solo, a melhor otimização dos trabalhos manuais, maior adensamento de plantas, redução ou eliminação das doenças de solo e o maior controle da adubação. Apontaram ainda, os ganhos de produtividade – cerca de 30% - em relação ao sistema de cultivo de solo. Segundo os engenheiros agrônomos Altair Zotti e Dário Pauletto, com a mesma variedade, no solo a quantidade de mudas é em torno de cinco plantas por metro quadrado de área cultivada, enquanto no sistema suspenso em prateleira esta quantidade é variável em relação ao sistema utilizado. Pontuaram que o mais comum é utilizar 7,5 plantas por metro quadrado de área cultivada, incluindo o espaço entre estufas, mas podendo chegar a 12,5 mudas, sem adotar um adensamento excessivo.

PREFEITURA DE VITÓRIA DA CONQUISTA PROMOVE CURSO PRÁTICO SOBRE PRODUÇÃO DE MUDAS NATIVAS



(FOTOS - SECOM PMVC)

No Herbário, participantes aprenderam sobre a prática de produção de muda.

■ **SECOM - PMVC**
secom@pmvc.ba.gov.br

Uma turma formada por agricultores familiares do município participou, na quinta-feira (20), na Rede de Atenção, da primeira etapa do curso prático de Produção de Mudanças de Árvores nativas promovido pela Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista, por meio da Secretaria Municipal de Meio Ambiente. A próxima fase do curso, agendada para a quarta-feira (26), será direcionada a técnicos e gestores da área ambiental que atuam em outros municípios.

Na manhã do dia 20, a turma participou da etapa teórica, com uma abordagem sobre tópicos como preservação ambiental, plantio e manutenção de mudas e as espécies mais indicadas. Já no período vespertino, os participantes passaram às ações práticas desse conteúdo, no Herbário e Viveiro mantido pela Secretaria Municipal de Meio Ambiente no alto da Serra do Periperi, numa área vizinha ao Centro de Triagem de Animais Silvestres (Cetas).



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Whatsapp

Como instrutor, o engenheiro agrônomo Lázaro Ribeiro de Oliveira orientou os alunos sobre o planejamento que deve haver na produção dos Viveiros de Mudanças, passando pelos processos de coleta, semeadura e germinação de sementes e, por fim, pelo manejo das mudas nos viveiros.

“Nós somos muito procurados por pequenos produtores, pessoas que querem recuperar nascentes e fazer agroflorestas em suas propriedades. Então, nossa intenção é fornecer o conhecimento técnico para que as pessoas possam produzir suas próprias mudas”, explicou Lázaro, que coordena o local onde são produzidas as mudas destinadas à distribuição entre a comunidade.



Parte teórica foi realizada de manhã, na Rede de Atenção.



Herbário também funciona como viveiro e produz mudas de forma constante.

Manoel quis aprender mais e investir em sua chácara

O curso atraiu Manoel Queiroz, que há dois anos mantém uma chácara na localidade de Lagoa do Boi, localizada exatamente no meio da estrada entre o Distrito de Iguá e o Aeroporto Glauber Rocha. Ele diz, com orgulho, que mantém 150 espécies diferentes de plantas, entre as quais Umbuzeiros, Cajazeiras, Bananeiras e pés de Fruta-Pão. Recentemente, iniciou também uma criação de galinhas.



Manoel vai levar os novos conhecimentos para lidar com as 150 espécies de plantas que mantém em sua propriedade.

Manoel adquiriu a propriedade há cerca de dois anos, mesma época em que começou a sofrer do que hoje descreve como uma constante dor de cabeça. A opção por lidar com a terra e plantar seu próprio pomar, assegura ele, ajudou-o a se livrar da incômoda enxaqueca. Assim, abandonou o antigo ofício de motorista de frete e se entregou à nova condição de agricultor familiar. Daí seu interesse por participar do curso de produção de mudas.

“Depois que comecei a plantar, minha dor de cabeça acabou. Costumo conversar com as plantas pela manhã. É uma terapia e tanto”, informou o produtor. “Fazendo esse trabalho, preciso ter conhecimentos para que a minha propriedade possa produzir mais. Cheguei aqui cedo, e tudo o que aprendi, já vou botar em prática”, disse ainda Manoel.

Segundo a secretária municipal de Meio Ambiente, Ana Cláudia Passos, a realização do curso foi motivada pela procura constante por mudas, principalmente por parte de pessoas vindas de outros municípios. “Apesar de ser um viveiro

que tem uma quantidade boa de produção, temos que atender, primeiro, ao município de Vitória da Conquista. Pensando nisso, elaboramos esse curso prático para que essas pessoas, que têm interesse em produzir suas próprias mudas, construam seus próprios viveiros e possam dar seu primeiro passo”, informou a secretária.

NEOJIBA COMPLETA 15 ANOS COM FESTIVAL GRATUITO, VIDAS TRANSFORMADAS E PLANOS PARA O FUTURO



FOTOS: SECOM - SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Teatro, artes plásticas e os 15 anos do Neojiba no BEM BAHIA

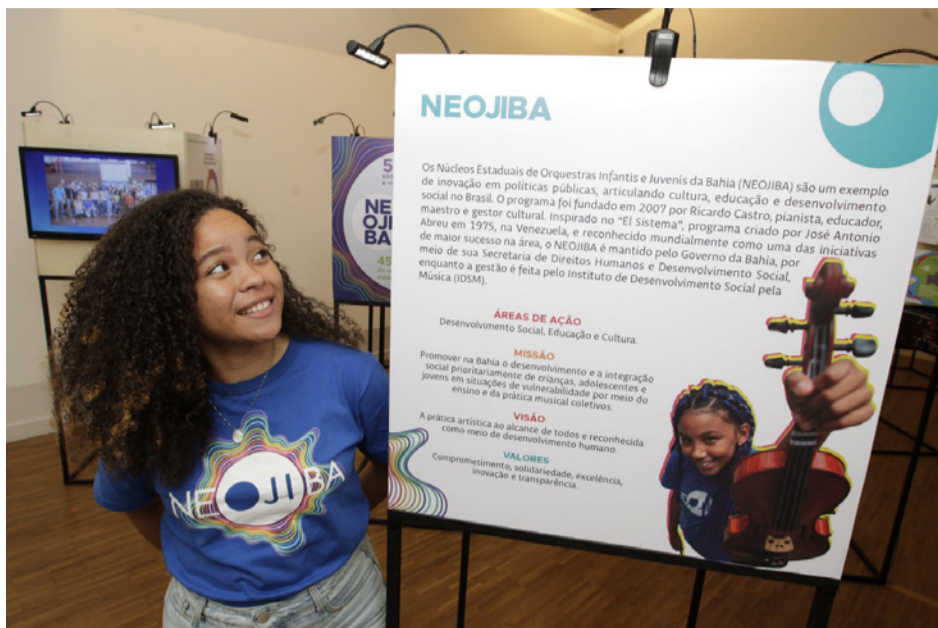
■ COMUNICAÇÃO GOVERNO DA BAHIA
governodabahia@secom.ba.gov.br

Há 15 anos transformando a vida de jovens baianos através da música, os Núcleos Estaduais de Orquestras Juvenis e Infantis da Bahia (Neojiba) prepararam uma série de eventos comemorativos gratuitos, no Parque do Queimado, na Liberdade, sede da instituição em Salvador. Além das apresentações de música erudita, até domingo (23), a história do programa é contada em uma exposição, com fotos, vídeos, instalações e experiências imersivas.

As comemorações começaram na quinta-feira (20) e também contam com feira gastronômica e um grande palco montado para o evento. Nesta sexta (21), a exposição estará aberta para visita nos estúdios 1 a 6, das 14h às 20h. Já na Sala Neojiba, às 15h, haverá o Recital de Música de Câmara e, às 18h, apresentação do Coro Comunitário. A programação completa dos próximos

dias pode ser conferida no site www.neojiba.org.

Com 13 núcleos em sete municípios baianos, mais de 12 mil crianças, adolescentes e jovens já escreveram parte da sua história através do Neojiba. São musicistas como Ana Júlia Couto, 20 anos, de Simões Filho. Estudante de música desde 2017, ela toca baixo acústico no Núcleo Cesa, em seu município e, este ano, fez a primeira turnê internacional. “O feito mais incrível na minha vida foi a turnê que fizemos na Europa, no último mês de setembro. As apresentações começaram no Teatro Castro Alves e seguiram pela Itália, Dinamarca, Bélgica, Holanda, França e Portugal. Foi marcante”. A jovem pretende avançar no ofício. “Quero continuar alcançando coisas que eu nunca achei possíveis na minha realidade e servir de espelho para outras pessoas que já estiveram na minha posição”.



Ana Julia Couto



Maestro Ricardo Castro

Espaço de excelência

Idealizado pelo diretor-geral da instituição, o maestro Ricardo Castro, o Neojiba conta com um espaço de excelência para a prática e o estudo da música. “São 15 anos de vitórias, uma grande conquista para crianças e jovens baianos. Esse movimento, iniciado em 2007, tem recebido um apoio incondicional. Ultrapassamos várias barreiras, mas alcançamos conquistas inéditas, como esse excelente espaço do Parque do Queimado, no padrão dos melhores do mundo. Esperamos que esses primeiros 15 anos sejam apenas o início desse programa que ainda transformará a vida de muitas pessoas na Bahia, incentivando o Brasil e o mundo”. De acordo com o maestro, a acústica do espaço foi projetada pelo Nagata Acoustic, que assina as melhores salas de concerto do mundo, como a nova Philharmonie, de Paris e o Disney Hall, em Los Angeles. “Isso torna o Espaço do Queimadinho o melhor para o estudo e a prática musical na Bahia e no Norte Nordeste”.

O Parque é uma atração à parte. Recuperado pelo Estado da Bahia, foi a primeira central de tratamento e distribuição de água do Brasil, em 1600. A fonte, que abasteceu a Soledade e a Lapinha até o século XVIII, foi descoberta por padres jesuítas. Em 1852, o governo imperial construiu o prédio no estilo neoclássico.

Planos para o futuro

Ricardo Castro afirma que o Neojiba está retomando o crescimento, interrompido pela pandemia. “Planejamos novos núcleos territoriais para grandes territórios do estado e o desejo de ver o Neojiba presente nas escolas públicas baianas. Queremos acolher cada vez mais crianças. Também almejamos que esse programa do Estado da Bahia beneficie outros municípios brasileiros”. O programa tem 13 núcleos que atendem 2.324 integrantes diretos e 4.500 beneficiários indiretos. Foram mais de 1.700 apresentações, vistas por 856 mil pessoas. Só em 2021, aconteceram quase nove mil atendimentos psicossociais a integrantes e familiares.

Projeto da Uesb lança “Cartilha de Cupcakes Saudáveis”



FOTOS: DIVULGAÇÃO

■ POR: ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO - VCA
ascom@uesb.edu.br

A partir de uma alimentação saudável e equilibrada, é possível conseguir manter o corpo e a mente em sintonia, livres de doenças causadas pela falta de nutrientes necessários ao organismo. Com essa proposta, Iasnaia Maria Tavares, pós-doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Ciências de Alimentos da Uesb, criou a “Cartilha de Cupcakes Saudáveis”.

A ideia foi mostrar que é possível continuar consumindo o que se gosta e, ao mesmo tempo, tornar este alimento “mais saudável” e gostoso fazendo pequenas modificações. “Tem alguns ingredientes que podem trazer benefícios adicionais a nossa saúde. Podemos substituir, por exemplo, a farinha tradicional por uma integral que contém fibras, adicionar frutas que contém compostos bioativos, atividade antioxidante”, destacou Tavares.

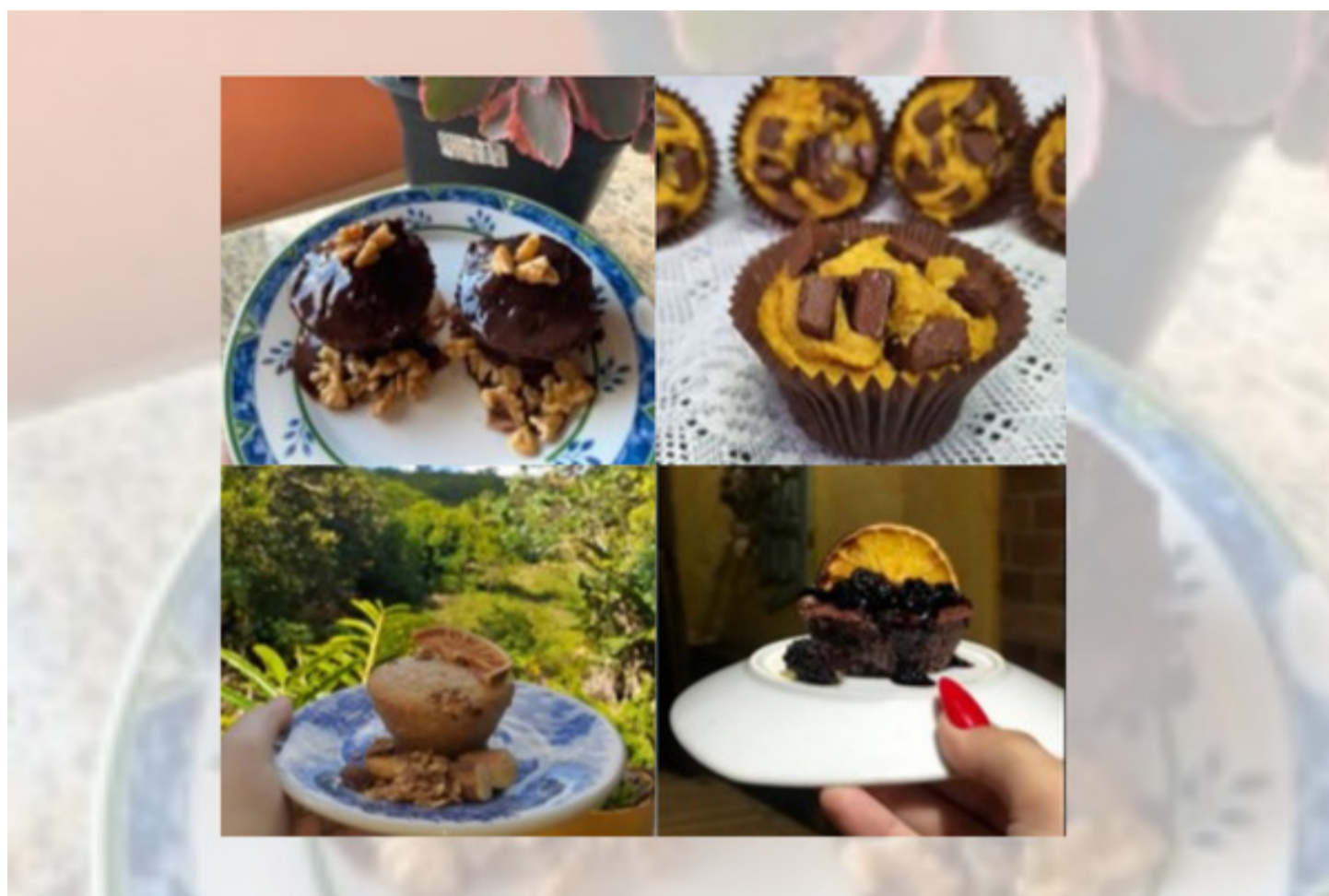
Elaboração da Cartilha – O material é resultado das ações do projeto de extensão “Promoção da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar”. As ações foram realizadas de forma on-line, junto aos alunos do 2º e 3º ano do Ensino Médio Técnico da Escola Estadual Dom Daniel Comboni, localizado em Nova Venécia, município do Espírito Santo.

O projeto foi desenvolvido em três etapas. A duas primeiras fases foram compostas pelas palestras “Alimentos saudáveis e processados” e “O valor nutritivo dos alimentos e dieta”, respectivamente. No último momento da ação, foi lançado o desafio aos estudantes de produzir cupcakes com ingredientes mais saudáveis.

“Quisemos, com o projeto de extensão, mostrar que podemos ter uma alimentação mais saudável sem seguir certos modismos de alimentação restritiva. Então, quisemos mostrar que os alunos podem incluir frutas e alimentos mais saudáveis em coisas que comem no dia a dia”, explicou Tavares. Além disso, foi possível desmitificar mitos sobre os alimentos processados. “Outra coisa que quisemos mostrar é que alimentos pro-

cessados como bolo e cupcake não são vilões, podem ser consumidos em uma dieta balanceada e serem saudáveis”, completou.

Dessa forma, foi proposto aos estudantes que fizessem as receitas e postassem na plataforma on-line chamada Padlet e em suas próprias redes sociais. A partir da troca de opiniões, os alunos elegeram as melhores receitas que foram inseridas na cartilha. “A gente montou a cartilha como prática para finalizar o projeto. Eles fizeram um relatório de aula prática, onde, além de pesquisar os ingredientes que estavam substituindo, informaram sobre os benefícios à saúde”, pontuou a coordenadora da ação.



Impacto na Educação Básica – Para Letícia Ricardo Rossi, aluna do curso técnico em Análises Químicas, a participação no projeto mudou sua relação com a comida. “Poder participar dessa experiência me proporcionou garantir um aprendizado para melhorar meu bem-estar. Também me incentivou a acreditar que, no próprio conforto de casa, eu posso ‘recriar’ receitas comuns e mais nutritivas”, disse.

Além do conhecimento em torno da alimentação, a iniciativa buscou aproximar os alunos do município com a universidade pública, visto que essa é uma realidade distante para a comunidade de Nova Venécia. “Esse tipo de projeto traz conhecimento prático e, também, aproxima esses dois ambientes, que deveriam ser próximos naturalmente”, avaliou Maria Goia Patrocínio, professora da Escola.

Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.
Apoia essa campanha.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

22 sáb

↓ 18° ↑ 33° 0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

Madrugada Manhã Tarde Noite

TEMPERATURA ↓ 18° ↑ 33°

CHUVA 0mm - 0%

VENTO ← ENE - 18km/h

UMIDADE DO AR 25% 96%

ARCO-ÍRIS Não há probabilidad.

SOL ☀ 05:16 - 17:46

LUA 🌙 Minguante

Digital Total

