



Água: fonte de vida

POR MARTA KOLHS¹

A importância da água no nosso planeta é inigualável em significado de vida, daí a frase “água fonte de vida”, sendo também fundamental para o nosso organismo, a água tem um papel importante na nossa saúde, apresenta funções como:

* A água é um primoroso solvente e meio de suspensão, muitas substâncias dissolvem-se ou chegam mesmo a estar suspensas, permitindo que existam reações químicas para formar novos compostos. Estas características auxiliam também a eliminação das toxinas acumuladas no nosso organismo através da urina.

* Tem efeito lubrificante nas nossas articulações. A desidratação nas cartilagens provoca movimentos abrasivos quando existe um qualquer movimento ósseo resultante de uma deficiente hidratação das extremidades ósseas.

* Transporta pelo nosso organismo os nutrientes e os detritos celulares resultantes dos processos metabólicos. Transporta também outras substâncias, como células sanguíneas, hormo-

nais e enzimáticas.

* A água é um dos reguladores de temperatura do nosso organismo.

* Este líquido precioso é essencial para todos os processos fisiológicos da digestão, absorção, assimilação e de excreção.

A quantidade de água no nosso organismo:

É importante destacar aqui que a quantidade de água que existe no nosso corpo varia com a idade, sexo, massa muscular e com a percentagem de tecido adiposo (gordura). Em pessoas saudáveis as variações da quantidade de água no corpo surgem no crescimento, aumento ou perda de peso, durante a gravidez e lactação. O total de água corporal varia de pessoa para pessoa, sendo esse valor afetado por diversos fatores, como:

* Massa muscular: De 70% a 75% do peso corporal nos adultos é constituído por massa muscular, sendo esta constituída por 73% de água.

* Tecido adiposo (gordurosa): A percentagem de tecido adiposo no nosso organismo vai dos 10% a 40% ou mais, con-



tendo apenas 30% de água.

Observa-se que quando a percentagem de tecido adiposo aumenta no nosso organismo diminui a percentagem de água no mesmo. Para as pessoas que pretendem reduzir a quantidade de massa gorda no seu organismo a importância da água é fundamental sendo a mesma responsável pelo maior número de fracassos de perca de peso, isto porque no metabolismo da gordura o organismo produz água, sendo que para cada 500gr. de gordura degradada, cerca 550gr. de água repleta de resíduos são produzidos. Para que essa água seja eliminada, evitando-se a sua retenção, há necessida-

de de se ingerir mais água, porém limpa, sem resíduos, para proporcionar o equilíbrio hídrico do organismo, garantindo o seu funcionamento de forma saudável. Dai a importância da água para perda de peso.

Sem uma hidratação adequada, o corpo fica inchado porque a concentração de sódio aumenta e é pre-

ciso compensá-la com retenção de líquidos. Para manter a hidratação do nosso corpo são necessários, no mínimo, 8 copos grandes de água por dia (cerca de 2 litros).

* Cérebro: Este será o maior choque para todos, pois o nosso cérebro é composto por 85% de água e é por este motivo que existem muitas dores de cabeça e tonturas que deixariam de existir com um pouco mais de água, especialmente nas mulheres. Não existindo água suficiente para o seu funcionamento o cérebro recorre ao intestino para repor a quantidade que está faltando. Nossa organismo tenta compensar a falta de agua recorrendo a outros órgãos de forma inteligente, porém nos envia sinais, como a dor de cabeça.

O Quadro 1 a seguir apresenta a quantidade média de água em percentagem em órgãos no corpo humano.

Órgão	Água (%)
Pulmões	80
Rins	80
Sangue	79
Coração	77
Cerebro	85
Músculo	75
Fígado	86

Fonte: (FNB)Institute of Medicine, 2004.

Depois de observar o Quadro 1, a frase “água fonte de vida” faz ainda mais sentido. A saúde, o bom funcionamento do organismo e o bem-estar estão ligados a quantidade de água que ingerimos. Por tudo isto, beba água! Desta forma você estará cuidando de sua saúde de forma simples e prática.

**Só para relembrar,
VOCÊ BEBEU ÁGUA HOJE?**



¹Enfermeira. Professora do curso de Enfermagem. Palmitos - CEO/UDESC. E-mail: martakolhs@yahoo.com.br



**SICOOB
MaxiCrédito/SC**

SEDE: Av. FERNANDO MACHADO, 2608-D BAIRRO PASSO DOS FORTES- CHAPECÓ(SC)

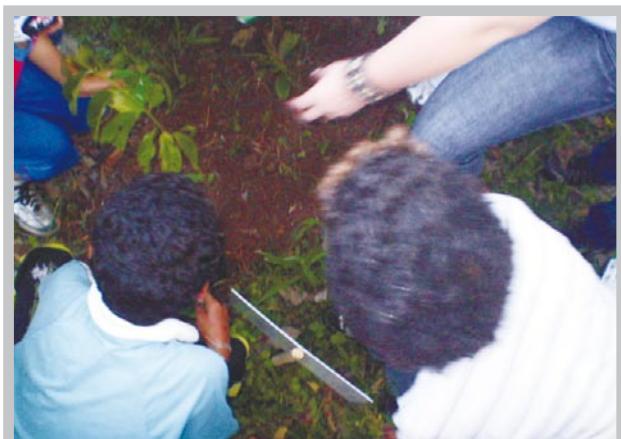
FONE (049) 33617000 Site: www.maxicreditosc.com.br

Nosso orgulho é ter nascido como cooperativa de crédito rural. Desde 2005 quando adquirimos o privilégio da LIVRE ADMISSÃO, abrimos as portas a todos os segmentos da sociedade.

“VENHA JUNTAR-SE A NÓS”

Importância da educação no campo

POR VANESSA J. GROKALISKI¹, FABIANA F. GROKALISKI²



Estudantes realizando plantio de árvores nativas em comunidade rural

A educação é a ponte de acesso à complexa sociedade moderna. Os programas de educação infantil e de adultos, juntamente com projetos de extensão rural de qualidade, são de extrema importância para que o produtor entenda e aplique técnicas mais elaboradas no intuito de obter sua sustentabilidade, com aumento do próprio poder aquisitivo ao mesmo tempo em que respeita o meio ambiente.

A agricultura familiar apresenta grande importância em nosso país. O setor responde por 30% da produção global e em alguns pro-

dutos básicos da dieta do brasileiro como o feijão, arroz, milho, hortaliças, mandioca e pequenos animais chegam a ser responsável por 60% da produção.

Apesar destes indi-

ces de produção serem relevantes, segundo o Instituto de Pesquisa Econômica aplicada (IPEA), em 2009, entre residentes de áreas rurais, a taxa de analfabetismo

rural aproximava-se de 23%, enquanto a de moradores das cidades situava-se pouco acima de 7%. Em 2010, a Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (CONTAG) calculou, que na área rural, o analfabetismo atingiria 3 milhões dos 8 milhões de agricultores na faixa entre 16 e 32 anos (PIRES, 2010).

A erradicação do analfabetismo é uma exigência para o resgate da auto-estima dos cidadãos tanto do campo, quanto da cidade. Inúmeros projetos para diminuição do analfabetismo rural foram implantados em todo

o Brasil, dentre tantos citam-se a Associação de Crédito e Assistência Rural (ACAR), hoje EMATER, que investiu no Programa de Extensão Rural que objetivava o combate à carência, à subnutrição e às doenças e o Programa Nacional de Educação na Reforma Agrária (PRONERA), cujo objetivo é fomentar processos educativos vinculados aos processos produtivos, e ao debate do projeto de campo e de vida que os camponeiros querem desenvolver e implementar.

Atualmente o desenvolvimento de projetos de educação e extensão rural estão sob respon-



sabilidade de instituições como: Ministério da Educação e Cultura, EMATER, EPAGRI, INCRA, ONG's, entre outros. Estas instituições garantem o direito à educação e a informações de qualidade aos habitantes da zona rural.

A escola juntamente com ações extensistas vem produzindo efeitos estimulantes à permanência das famílias no campo, provocando mudanças pessoais e coletivas, pelo fato de interferir na vida social dos cidadãos, agregando conhecimentos, direitos e deveres.

1 ACADÉMICA DO CURSO DE ZOOTECNIA CEO/UDESC. CHAPECÓ/SC E-MAIL: VANESSA-GRO@HOTMAIL.COM

2 ESPECIALISTA EM EDUCAÇÃO INFANTIL E SÉRIES INICIAIS, GRADUADA EM PEDAGOGIA

Produção de feno

POR KARLIZE PRIGOL¹, LENILSON DA FONSECA ROZA¹, LUAN CARLOS PAGANI¹, NATÁLIA CRISTINA MILANI¹, EDIR OLIVEIRA DA FONSECA²

A produção de feno é uma arte milenar, que consiste no corte e conservação de culturas verdes. Recentemente esta atividade tem ganhado importância na Região Oeste Catarinense, devido à expansão da atividade leiteira. Embora pareça simples, o processo de produção de feno exige muitos cuidados, pois manter as características nu-

tritivas das plantas forrageiras é um grande desafio.

Em visita à propriedade do Sr. Claudio Tomazelli, os bolsistas do grupo PET do Curso de Zootecnia da UDESC, acompanhados do Professor Tutor Edir Oliveira da Fonseca, tiveram a oportunidade de acompanhar o processo de produção de feno e obter informações a respeito desta atividade.

Os cuidados iniciam no preparo do solo, pois geralmente são utilizadas forrageiras perenes, que uma vez implantadas não permitem algumas práticas de manejo do solo. Sendo assim, deve-se realizar correção da acidez e da fertilidade do solo. Depois do estabelecimento das plantas, a cada corte deve-se fazer adubação de manutenção para manter os níveis de pro-

dução. O produtor Claudio Tomazelli faz uso da adubação orgânica derivada de dejetos suínos, que além de contribuir para melhorias dos atributos do solo, reduz os custos de produção.

As forrageiras com boa adaptação à produção de feno na região são a Alfafa (*Medicago sativa L.*), o Tifton 85 (*Cynodon spp*) e o Azevém (*Lolium multiflorum*). Isto em função dos níveis de

produção, adaptação ao clima e teores nutricionais. As características fisiológicas destas plantas permitem facilidade de corte e secagem, pois a retirada de água das plantas é fundamental neste processo.

A fenação exige planejamento e estabelecimento de metas e uma rotina diária de trabalho, pois a atividade está sujeita às condições do tempo e das forrageiras

utilizadas.

Para os produtores que desejam utilizar feno de qualidade para alimentar seus animais, algumas características devem ser observadas: o feno deve apresentar coloração verde; maciez ao tato; aroma adocicado; boa relação folha/caule; fardos compactos facilitam transporte e armazenamento e ausência de ervas daninha.



Grupo PET em visita à propriedade do Sr. Claudio Tomazelli, acompanhando o processo de produção de feno



Trator e enfardadeira para produção dos fardos de feno



Pilha de fardos de feno acondicionados em galpão para estocagem

1 Alunos que fazem parte do Programa de Educação Tutorial – PET, do Curso de Zootecnia do CEO/UDESC. Chapecó/SC

2 Professor Doutor Edir Oliveira da Fonseca. Tutor do PET, CEO/UDESC. Chapecó/SC. E-mail: edirof@hotmail.com



SEDE: Av. FERNANDO MACHADO, 2608-D BAIRRO PASSO DOS FORTES - CHAPECÓ (SC)

FONE (049) 33617000 Site: www.maxicreditosc.com.br

Apoiar o agronegócio nesta região, é estimular o desenvolvimento integrado de toda a economia do oeste.

"VENHA JUNTAR-SE A NÓS"

Leite: 3 doses diárias de saúde

POR EDUARDO MACHADO¹, EDIVAN DE JESUS¹, LUIS HENRIQUE EBLING FARINATTI²

O leite é um dos únicos alimentos que tem como objetivo fornecer nutrientes e proteção imunológica (através dos anticorpos) para o recém nascido, o que pode ser explicado pelo seu elevado valor nutricional. A composição do leite animal (vaca), aliado à distribuição equilibrada de certos componentes e a elevada digestibilidade, fazem do leite um dos alimentos mais importantes na dieta humana. A composição média do leite de vaca

é: proteína 3,3%, uma das fontes de nitrogênio mais importantes na nutrição humana; gordura 3,5%, essa gordura é de fácil digestibilidade, além de seu valor nutricional, conforme pesquisa da EMBRAPA Clima Temperado/Pelotas - RS.

Dessa forma foi realizada uma pesquisa, por acadêmicos de Zootecnia da Udesc/Chapecó, para identificar o consumo de leite na forma líquida, iogurte e queijo pela população de Chapecó.

LEITE:

A pesquisa mostrou que 81% das pessoas (independente da idade, raça ou sexo) entrevistadas, consomem leite diariamente na forma fluida. A maioria dessas pessoas bebe em média 300 ml (um copo) de leite diariamente e mostraram preferência pela forma UHT (caixinha) de embalagem do produto. Essa relação mostra que, existe um bom consumo diário de leite e uma maior preocupação com a validade do produto, juntamente a praticidade de armazenamento em casa.



IOGURTE ou BEBIDA LÁCTEA:

O consumo de iogurte ou bebida láctea é realizado por 70 % dos entrevistados, sendo dependente da embalagem (pote ou garrafinhas) a média do seu consumo diário. Estes produtos são consumidos para diversas finalidades no nosso organismo, sendo importante seu consumo diário. Há uma preferência por marcas dos produtos, criando uma estabilidade no consumo, independente do preço ao consumidor.



QUEIJO:

O queijo foi à forma de consumo de leite mais apreciada pelos consumidores, possuindo uma variação de 76 a 95% das pessoas entrevistadas. Esta relação de compra deve-se a sua durabilidade na casa do consumidor.

Verificou-se a preferência de aquisição pela forma em queijo fatiado, facilitando o seu preparo e consumo, como em lanches ou em pratos quentes. As formas de produção foram diferenciadas em queijos industrializados e coloniais, sendo este último preferido por pessoas com idade superior aos 50 anos. O queijo é utilizado nas diferentes refeições do dia e consumido por um número maior de pessoas na família.

A pesquisa foi realizada no mês de Novembro de 2010 em diferentes supermercados da cidade. Foi realizada a busca de informações, por meio de questionário, do consumo de leite, iogurte e queijo, quantidade consumida diariamente, preferência por processo de produção dos lácteos, formas de apresentação e marcas dos produtos, como a dependência do preço de venda no balcão dos supermercados. Os resultados estão descritos a seguir:

É importante salientar que todo o leite animal para consumo humano deve ser pasteurizado, ou seja, não deve ser consumido cru.

O leite de qualidade deve ser de origem conhecida associada a uma sanidade e qualidade assegurada, desde o produtor até a mesa do consumidor.

Beba leite - O alimento completo!



Divulgação

Mercado Público Regional



Venham consumir os produtos do Mercado Públco Regional, o qual foi criado com o objetivo de promover as produções da Agricultura Familiar para o desenvolvimento integrado dos municípios da região Oeste de Santa Catarina.

Endereço: Av. Nereu Ramos, 1750 E
Bairro Passo dos Fortes
Próximo a Rodoviária
Chapecó SC

¹ Acadêmicos do Curso de Zootecnia. CEO/UDESC, Chapecó/SC
² Professor Orientador DSc. Curso de Zootecnia - CEO/UDESC, Chapecó/SC



SEDE: Av. FERNANDO MACHADO, 2608-D BAIRRO PASSO DOS FORTES- CHAPECÓ(SC)

FONE (049) 33617000 Site: www.maxicreditosc.com.br

Desde nossa fundação em novembro de 1984, nossos números só cresceram. Hoje as 25 agências contam com mais de 24.700 associados entre pessoas físicas e jurídicas.

"VENHA JUNTAR-SE A NÓS"



Sindicato dos Trabalhadores nas
Indústrias de Materiais Plásticos de
Chapecó e oeste de Santa Catarina



Tempo

Quinta-feira (13/01): O dia inicia com chuva em grande parte do estado, mas melhora gradativamente. Temperatura alta.

Sexta-feira (14/01): Sol e calor, em SC, em boa parte do dia. A partir da noite, a nebulosidade aumenta e ocorre chuva na faixa Litorânea do estado. Temperatura alta, acima de 30°C.

Sábado (15/01): Sol e algumas nuvens, pela manhã e pancadas de chuva favorecida pelo calor e umidade elevada no período da tarde. Temperatura alta.

Domingo (16/01): Predomínio de sol e algumas nuvens em grande parte do estado. A partir da tarde, a nebulosidade aumenta e ocorre chuva no período noturno em todo o estado. Temperatura alta, ultrapassando os 30°C em boa parte de SC.

TENDÊNCIA 16 a 26/01/2011

No início do período, o predomínio será de tempo estável, com sol entre nuvens e chuva pouco significativa em SC. A partir do dia 20/01 uma frente fria provoca chuva mais significativa principalmente no litoral. As temperaturas estarão mais elevadas

PREVISÃO CLIMÁTICA TRIMESTRAL JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO:

A previsão para o trimestre Jan/Fev/Mar é de chuva entre a média e abaixo da média climatológica em Santa Catarina. Em Janeiro ainda pode ser observado o mesmo padrão atmosférico de Dezembro, de chuvas frequentes, por vezes com volumes significativos em curto espaço de tempo, com temporais isolados. Já em Fevereiro e Março, a perspectiva até o momento é de períodos mais prolongados sem chuva.

No verão, as frentes frias normalmente passam por Santa Catarina com pouca atividade chuvosa e deslocamento rápido pelo Estado, e as chuvas que predominam são as convectivas (chuvas de verão, rápidas e isoladas, entre o final da tarde e noite).

Setor de Previsão de
Tempo e Clima Epagri/Ciram

Espaço do Leitor

Este é um espaço para você leitor (a). Tire suas dúvidas, critique, opine, envie textos para publicação e divulgue eventos, escrevendo para: SUL BRASIL RURAL
A/C UDESC-CEO
Rua Benjamin Constant, 84 E - Centro - Chapecó - CEP: 89802-200
prficagna@hotmail.com
Publicação quinzenal - Próxima Edição - 27/01/2011



Receita

Receitas de Iogurte

1 - Iogurte de frutas

Ingredientes

1/2 caixa de gelatina
1/4 xícara de chá de água
2 xícaras de chá de leite
Iogurte natural 1 copo
4 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Dissolva a gelatina em 1/4 xícara de chá de água fria
Reserve
Ferva o leite e deixe amornar
Acrescente o copo de iogurte e a gelatina já dissolvida
Tampe e deixe descansar por 3 horas
Leve para a geladeira
Acrescente açúcar, misture bem e sirva.

2 - Gelatina com Iogurte

Ingredientes

1 pacote de gelatina diet de qualquer sabor
2 xícaras (chá) de água (400 ml.)
1 copo (200 g.) de iogurte natural desnatado
6 gotas de adoçante

Modo de preparo

Dissolva a gelatina na água fervente.
Espere esfriar por completo.
Vale pôr na geladeira – só não deixe que endureça.
No liquidificador, bata a gelatina com o iogurte e o adoçante.
Distribua em tacinhas e leve para gelar.



Indicadores

	R\$
- Produtor independente	2,80 kg
- Produtor integrado	2,64 kg
Frango de granja vivo	1,48 kg
Boi gordo - Chapecó	94,00 ar
- Joaçaba	94,50 ar
- Sul Catarinense	100,00 ar
Ovinos – Peso Vivo ⁴	3,70 kg
- Cordeiro (até dois dentes)	2,80 kg
- Ovelha e capão (adultos)	70,00 sc
Feijão preto (semi-novo)	24,00 sc
Milho amarelo	21,00 sc
Soja industrial	45,00 sc
Leite–posto na plataforma ind.*	0,75 lt
Adubos NPK (8:20:20) ¹	53,00 sc
(9:33:12) ¹	63,00 sc
(2:20:20) ¹	46,90 sc
Semente Brachiaria ¹	20,60 kg
Fertilizante orgânico ²	10,00 sc
Farelado - saca 40 kg ²	14,00 sc
Granulado - saca 40 kg ²	335,00 ton
Queijo colonial ³	10,00 – 11,00 kg
Salame colonial ³	10,00 – 12,00kg
Torresmo ³	7,50 – 15,00 kg
Linguininha	6,50 kg
Cortes de carne suína ³	5,50 – 8,00 kg
Frango colonial ³	6,75 – 7,50 kg
Pão Caseiro ³ (600 gr)	2,50 uni
Pé de Moleque	8,00 kg
Mini pizza	2,50 uni
Batata doce assada	2,50 – 3,50 kg
Peixe limpo, fresco-congelado ³	15,00 kg
- filé de tilápia	7,50 kg
- carpa limpa com escama	9,00 kg
- peixe de couro limpo	13,50 kg
Mel ³	9,00 – 10:00 kg
Muda de flor – cxa com 15 uni	8,00 – 10,00 cxa
Suco laranja – copo 300 ml ³	1,00 uni
Suco amora concentrado e congelado – 300 ml ³	2,50 uni
Caldo de cana – copo 300 ml ³	1,00 uni
Banana prata agroecológica	2,00 – 3,00 kg
Calcário	
- saca 50 kg ¹ unidade	6,00 sc
- saca 50 kg ¹ tonelada	4,80 sc
- granel – na propriedade	70,00 – 75,00 tn
Dólar comercial	Compra: 1,680 Venda: 1,682
Salário Mínimo Nacional Regional (SC)	510,00 587,00 – 679,00

Fontes:

Instituto Cepa/DC – dia 12/01

* Chapecó

1 Cooperativa Alfa/Chapecó

2 Ferticel/Coronel Freitas.

3 Feira Municipal de Chapecó (Preço médio)

4 Frigorífico Palmeira Ltda/Palmeira

Obs.: Todos os valores estão sujeitos a alterações.



Agenda



Itaipu Rural Show 2011 - Pinhalzinho

Período: 26 a 29/01/2011

Local: Centro de Treinamento e Transferência de Tecnologias

Endereço: BR 282, km 280

Cidade: Pinhalzinho/SC

Telefone: (49) 3366-6500

E-mail: itaipu@cooperitaipu.com.br

Site: <http://www.cooperitaipu.com.br>

Organizador: Cooperativa Regional Itaipu

Agências em Chapecó:

- Distrito Mal. Bormann
- F. Machado, 2608 D
- R. Quintino Bocaiúva, 388 D SI 02
- Av. Atílio Fontana, 2671 E
- Av. Lícino Cordova, 473 D
- Rua Uruguai, 517 E
- Av. Gen. Osório esq. Rua Carlos B. Bruck, 271 D

E nas cidades de:

- Xaxim
- Nova Itaberaba
- Águas de Chapecó
- União do Oeste
- Lajeado Grande
- Planalto Alegre
- Caxambú do Sul
- Nova Erechim
- Codilheira Alta
- Coronel Freitas
- Quilombo
- Irati
- Formosa do Sul
- Jardinópolis
- Marema
- São Bernardino
- Campo Erê
- Guatambú



SICOOB
MaxiCrédito/SC

SEDE: Av. FERNANDO MACHADO, 2608-D BAIRRO PASSO DOS FORTES- CHAPECÓ(SC)

FONE (049) 33617000 Site: www.maxicreditosc.com.br