



O que eu tenho a ver com Covid – 19?

Por Bernadette Kreutz Erdtmann

Há 1 ano e cinco meses (considerando janeiro de 2020 a maio de 2021) escutamos falar diariamente sobre o novo coronavírus, causador do Covid – 19. Todavia, muitas dúvidas continuam a nos inquietar, ao mesmo tempo em que somos bombardeados de informações e Decretos dos Governos sobre a pandemia de Covid – 19. Algumas palavras tornaram-se comuns em nossas rodas de conversa. Vamos esclarecer o significado delas.

O que significa Covid – 19?

Sigla em inglês Corona Virus Disease (Doença do Coronavírus) – Covid – 19, sendo que se refere ao ano de 2019, quando foi descoberto o novo coronavírus na China.

O que é uma pandemia?

Por definição, a pandemia se caracteriza e é classificada pela disseminação mundial, ou seja, em todos os continentes, de uma determinada doença que se espalha e contamina todas as regiões ao mesmo tempo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou o alerta em final de 2019 sobre o novo coronavírus existente na cidade de Wuhan, na China e seu alto poder de contágio de pessoa a pessoa e que se tornaria uma pandemia mundial.

O que é a Organização Mundial de Saúde (OMS)?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) cuida e monitora questões relacionadas com a saúde global, com o objetivo de garantir que toda a população do mundo tenha uma saúde adequada e também acesso aos tratamentos oferecidos a todos. Integram a OMS 194 países. Tem sede na cidade de Genebra na Suíça. Fomenta a cooperação dos grupos científicos para o desenvolvimento de produtos e materiais visando sempre a saúde integral de pessoas. Atualmente temos ouvido muito sobre a OMS, pois, é

a partir de sua coordenação e orientação que os governos de todos os países adotam medidas necessárias visando o enfrentamento da pandemia de Covid-19. Cada País tem sua Agência reguladora para monitorar a saúde de seus cidadãos. No Brasil, temos a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

O que é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)?

Composta por técnicos e cientistas de várias áreas cujo colegiado aprecia os protocolos de solicitação de medicamentos, vacinas, e outros produtos e materiais que envolvem a saúde humana e ambiental. Vinculada ao Ministério da Saúde, a Anvisa é uma agência reguladora e sua finalidade é fiscalizar e liberar a produção e consumo de produtos como medicamentos, vacinas, agrotóxicos, alimentos/suplementos e cosméticos. Por estes dias, a Anvisa têm tido muito trabalho, visto que diante da pandemia de Covid – 19 é a responsável pela análise e liberação das vacinas contra Covid -19.

O que é uma vacina?

Começamos com um pedido: converse com sua avó e ou avô ou pessoas que tiveram filhos pequenos nos anos de 1950, 1960 até 1970 e lhes pergunte: quais eram seus maiores temores relacionados a doenças quando seus filhos eram pequenos?

Afinal, o que é uma vacina?

As vacinas são desenvolvidas em laboratórios de indústrias altamente controladas e seguras. As vacinas são produzidas a partir do agente causador da doença. Porém, na produção da vacina é utilizado este agente, que pode ser vírus ou bactéria, em sua forma morta ou enfraquecida, vírus/bactéria não replicante e ainda técnicas mais modernas como as

que usam uma molécula do interior do vírus. Ao se vacinar, o corpo identifica o vírus ou a bactéria e guarda na memória das células de defesa conhecidas como a memória imunológica. Em contato com os vírus e ou as bactérias causadoras de determinada doença, o sistema imunológico do corpo humano é ativado e assim passa a produzir os anticorpos que combatem a doença e não a deixam se desenvolver na pessoa.

Fui vacinada com as duas doses posso pegar Covid – 19?

As vacinas contra Covid – 19 são atuais e o vírus ainda não está totalmente conhecido. Todas as vacinas apresentam um potencial de proteção à pessoa vacinada. Porém, os vírus têm a capacidade de alterar sua estrutura de modo que se adaptam a novas situações. Assim, apesar de raro, uma pessoa que recebeu uma ou duas doses da vacina contra covid – 19 poderá ser contaminada, todavia a forma da doença normalmente será mais leve.

Fui vacinada com as duas doses contra Covid – 19 ainda preciso seguir com os cuidados visando evitar a doença?

Sim. Visto que estão aparecendo vírus modificados e com poder de contágio alto. As pessoas devem seguir todos os cuidados de higiene com o corpo, ambiente e com os produtos comprados.

O Ministério de Saúde recomenda os principais cuidados a ser observados:

Lavar as mãos com água e sabão

Lavar os olhos com água e sabão

Em ambientes fora de casa passar álcool gel 70% nas mãos

Sempre cobrir nariz e boca ao tossir usando lenço ou o braço

Evitar levar as mãos no rosto

Manter distância de 2

metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando

Evitar abraços, beijos e aperto de mãos com pessoas de fora do seu convívio diário

Usar talheres, toalhas, pratos e copos individual.

Evitar as aglomerações em casa e na rua

Evitar tocar superfícies, fora de sua casa, como corrimão e balcões

Passar álcool 70 % nas embalagens de produtos comprados antes de guardá-los

Lavar frutas e verduras, oriundas de supermercado e feiras, com água e sabão ou deixar de molho em uma bacia com água e hipoclorito, a famosa Q-boa

Manter a casa arejada com as janelas abertas

Preciso continuar a usar a máscara?

Em casa, no convívio com seus familiares, não há necessidade do uso da máscara, exceto se tiver alguém com sintomas de gripe. Ao caminhar sozinho, sem pessoas próximas pode ficar sem a máscara. Sempre usar a máscara em ambientes com circulação de várias pessoas, como, lojas, igrejas, escola e até na rua.

Fui vacinada. Agora posso voltar ao jogo de cartas com minhas amigas, como antigamente?

Não. Visto que o vírus é altamente transmissível e no jogo de carta, que é divertido, as pessoas ficam próximas e falam, riem muito. Além de todas tocarem nas cartas que poderá levar o vírus entre os jogadores.

Posso receber visitas em minha casa?

Sim, desde que poucas pessoas e conhecidas suas. Mesmo assim, manter a distância de 2 metros e nada de abraços. Não compartilhar o chimarrão. Cada visita deverá levar sua cuia.

Voltando a pergunta anterior **O que é uma vacina** antecipo minha pesquisa. Fui criança na década de 1960 – 1970 e me vem à

memória algumas situações que meus pais viveram com os filhos. Lembro-me deles falando sobre uma terrível “doença de criança” que era a “paralisia infantil” assim eles falavam. Era a conhecida poliomielite. Também lembro que meus filhos na década de 1980 foram vacinados contra a “paralisia infantil” e eram várias campanhas de vacinação. Hoje é considerada erradicada no Brasil. A vacinação continua porque a doença poderá ser trazida de fora e se isto acontecer nossas crianças estarão protegidas. Outra doença que era uma grande preocupação dos meus pais era a “crupe” conhecida como difteria. Muitas crianças morreram de “crupe” naquela época. Hoje todas as crianças brasileiras recebem a vacina Tetra-valente que protege contra a difteria, tétano, pertussis (coqueluche). Meu irmão que tinha uns dois aninhos pegou a “tosse comprida” conhecida por coqueluche. Lembro-me de minha mãe no meio da noite, quando o bebê apresentava a crise de tosse comprida, sair pra fora da casa e jogar o bebê várias vezes pro alto e assim ele melhorava da crise. Graças as vacinas tais doenças estão erradicadas e ou controladas no Brasil. E graças a vacina contra Covid -19 iremos superar mais esta pandemia.

Este texto foi escrito com base em orientações do Ministério da Saúde, OMS, Anvisa e da FioCruz. Alguns links da consulta:

<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>

<https://www.biologia-net.com/saude-bem-estar/vacinas.htm>

<https://covid.saude.gov.br/MS>

<https://www.who.int/pt-br>

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br>



INCLUSÃO DE UM BLEND DE ÓLEOS ESSENCIAIS (CRAVO, ALECRIM E ORÉGANO) E VITAMINA NA ALIMENTAÇÃO DE CÃES

1Taíse Mendes Maldaner Schlieck & 2Aleksandro Schafer da Silva
1 Zootecnista, acadêmica do programa de Pós-graduação em Zootecnia UDESC OESTE, Chapecó, Brasil
2 Professor do programa de Pós-graduação em Zootecnia UDESC OESTE, Chapecó, Brasil



A proximidade entre humanos e os animais de estimação, como os cães e gatos, tem aumentado ao longo dos anos e está diretamente relacionado à mudança na forma de alimentar esses animais. Alimentos comerciais para animais de estimação são formulados com o objetivo de atender às necessidades específicas de nutrientes para suprir os diferentes estados fisiológicos de cães e gatos. Os alimentos para cães são formulados, principalmente, com matérias primas, tais como: ingredientes de origem animal; de origem vegetal, óleos vegetais e animais, gorduras animais, fornecendo proteínas, lipídeos, respectivamente e bem como, aditivos, como os antioxidantes, en-

tre outros. A inclusão de gorduras e óleos são essenciais, pois visam fornecer energia e ácidos graxos essenciais, além de melhorar a palatabilidade do alimento. Embora óleos e gorduras tenham grande importância nutricional, assim como os subprodutos que contém esses ingredientes em sua composição, esses elementos são altamente susceptíveis ao processo de oxidação lipídica (rancidez). A oxidação lipídica se dá pela associação do oxigênio com lipídeos insaturados, essa associação ocorre através de mecanismos enzimáticos e químicos, gerando radicais livres que são responsáveis pelas cores, sabores e odores anômalos, característicos da rancidez,

além de afetar a saúde e o bem-estar dos consumidores, tanto humanos quanto animais, devido os compostos tóxicos e reativos envolvidos na deterioração.

Alguns aditivos são utilizados na indústria de alimentos para animais de companhia, sendo que dentro destes, a classe mais importante são os antioxidantes que atuam como mecanismo de defesa contra a formação de radicais livres, controlando reações de oxidação lipídica dos alimentos, preservando suas características organolépticas, qualidade e segurança nutricional. No Brasil, antioxidantes sintéticos como hidroxianisol butilado (BHA), hidroxitolueno butilado (BHT), terc-butil hidroquinona (TBHQ)

e etoxiquin são substâncias autorizadas, utilizadas de acordo com o teor de gordura da ração e concentração preconizada pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA). As dosagens preconizadas pelo MAPA são consideradas seguras aos animais, porém, devido as exigências de tutores cada vez mais preocupados com a saúde dos animais de estimação, faz-se necessária a inclusão de aditivos advindos de fontes naturais, justamente por agregar “saúde” ao alimento do animal, remetendo até mesmo a alimentação dos seus ancestrais e acompanhando as tendências da alimentação humana.

Os avanços nas pesquisas na área de nutri-

genômica em cães e gatos demonstram os efeitos da nutrição em marcadores genéticos ligados a doenças, como o câncer por exemplo, sabemos que a inclusão de ativos naturais, como óleos essenciais, pode beneficiar a saúde dos animais, via alimentação, evitando a expressão desses genes causadores de doenças. Estas descobertas também sugerem que um aumento na expectativa de vida pode ser atingido mediante o aumento no status antioxidante dos animais, bem como, o desequilíbrio na atividade de enzimas antioxidantes endógenas, que são responsáveis pelas defesas do organismo dos cães contra o ataque de radicais livres, prejudicando o funcionamento metabólico dos animais. Extratos de plantas, especiarias e seus derivados, elementos conhecidos

como agentes para conferir sabor e odor aos alimentos, assumiram papel de destaque por serem usados como potenciais agentes inibitórios de microrganismos e antioxidantes, revelando uma nova perspectiva para a indústria de alimentação animal.

Em estudo de mestrado realizado na UDESC Oeste, vinculado ao Programa de Pós-graduação em Zootecnia, foram avaliadas duas diferentes alternativas de conservantes em alimento comercial industrializado, com foco na conservação desse alimento e seus efeitos sobre saúde de cães. Foram utilizados dois alimentos comerciais industrializados para cães, um contendo conservante sintético (mais utilizado em alimentos comerciais para cães – dosagem de 1% de BHT) e outro contendo con-

servante natural composto por um blend de óleos essenciais (alecrim, orégano e cravo-da-índia – dosagem de 1%) e vitamina E. Dez cães da raça beagle foram divididos em dois grupos, de cinco cada grupo, para avaliar os efeitos nos animais. Os cães que receberam a alimentação contendo conservantes naturais, tiveram estimulação de antioxidantes endógenos, ou seja, as defesas do organismo contra o ataque de radicais livres (gerados naturalmente por processos de oxidação) foi mais expressiva nesse grupo. Também foi observada uma diminuição na contagem bacteriana total nas fezes dos cães com a alimentação contendo conservantes naturais, em comparação ao alimento industrializado convencional, demonstrando a capacidade antimicrobiana dos compos-

tos naturais. Com relação à conservação e qualidade do alimento comercial, observamos resultados semelhantes entre as duas para as análises químicas e de níveis de oxidação realizados, ou seja, independentemente do tipo de conservante utilizado, os alimentos comerciais mantiveram as propriedades nutricionais e não sofreram processo de deterioração, causado pela oxidação lipídica. Esses resultados demonstram que conservantes naturais são fontes alternativas, que atuam da mesma forma que os conservantes químicos, e ainda vão além, pois proporcionam melhora na saúde dos cães via alimentação e diminuem a inclusão de compostos sintéticos, atendendo à tendência do mercado consumidor de alimentos destinados a cães e gatos.

Tempo

**Quinta-feira (01/07):**

Tempo: predomínio de sol em SC.
Temperatura: baixa na madrugada e amanhecer. Mínima próxima de 0°C e negativa, com formação de geada nas áreas altas do Meio-Oeste, Planalto Norte e Sul (Aviso Meteorológico). Em elevação durante o dia.

Vento: sudeste a nordeste fraco a moderado.

Sistema: massa de ar polar começa a perder força no Sul do Brasil.

Sexta-feira e sábado (02 e 03/07):

Tempo: sol com presença de mais nuvens em SC, devido à passagem de uma frente fria no mar, sem provocar chuva no estado.

Temperatura: baixa na madrugada e amanhecer, especialmente no Planalto Sul, onde permanece a condição de geada nas áreas altas. Mais elevada durante o dia.

Vento: nordeste/noroeste a sudeste, fraco a moderado.

Domingo (04/07):

Tempo: na Grande Florianópolis, Vale do Itajaí e Litoral Norte, chuva fraca e isolada no início e fim do dia, com aberturas de sol. Nas demais regiões, sol com algumas nuvens em SC.

Temperatura: em elevação. Permanece a condição de geada isolada no Planalto Sul.

Vento: sudeste a nordeste, fraco a moderado.

Laura Rodrigues – Meteorologista (Epagri/Ciram)

Receita

AREPAS DE MANDIOCA

As arepas são panquequinhas preparadas com milho, invenção dos colombianos. Nossa versão leva mandioca, e dispensa o uso de farinha. Vale no café da manhã, ou como almoço leve.



INGREDIENTES

- 500 g de mandioca
- 2 colheres (chá) de manteiga
- azeite a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte a mandioca em fatias de 8 cm, descasque, lave e coloque numa panela média. Cubra com água, leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até ficarem levemente cozidas – a mandioca deve estar com a coloração mais translúcida e brilhante, mas ainda firme ao espetar com um garfo.
2. Reserve ½ xícara (chá) da água do cozimento, escorra as mandiocas e deixe amornar o suficiente para manusear.
3. Passe a mandioca pela parte fina do ralador e transfira para uma tigela rasa (ou prato fundo grande). Acrescente a manteiga, tempere com ½ colher (chá) de sal e misture, amassando com um garfo até formar um purê firme, no ponto de modelar as arepas – se necessário regue com um pouco da água do cozimento. Se preferir, você pode terminar de amassar com as mãos.
4. Para modelar: umedeça as mãos com água e divida o purê em 6 porções, enrole cada uma numa bola e achate, como se fossem hambúrgueres, com cerca de 9 cm de diâmetro e 1,5 cm de altura – se as arepas ficarem muito altas podem ficar cruas no centro.
5. Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo médio para aquecer. Regue com 1 colher (chá) de azeite e coloque quantas arepas couberem, uma ao lado da outra. Deixe dourar por cerca de 3 minutos de cada lado. Com uma espátula, transfira para um prato e repita com o restante, regando a frigideira com azeite a cada leva. Sirva pura regada com mel, com queijo grelhado, salada de abacate ou carne seca acebolada.

PODE CONGELAR

Congele a arepa já modelada, sem dourar. Do congelador, ela vai direto para a frigideira, com azeite em fogo baixo, por cerca de 5 minutos de cada lado.

PODE ARMAZENAR

Se preferir, pode armazenar na geladeira, também modelada (antes de dourar) por até 3 dias.

Expediente

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Centro de Educação Superior do Oeste – CEO

Endereço para contato: Rua Beloni Trombet Zanin 680E - Santo Antônio - Chapecó- SC. CEP:89815-630

sbrural.ceo@udesc.br

Profa. Dra. Maria Luisa Appendino Nunes Zotti, Prof. Dr. Pedro Del Bianco Benedeti e Vanessa De Marco Canton.i

Bolsista auxiliar: Stefan Grander

Telefone: (49) 2049.9524

Jornalista responsável: Juliana Stela Schneider REG. SC 01955JP

Impressão Jornal Sul Brasil

As matérias são de responsabilidade dos autores

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 Beloni Trombet Zanin 680E

Santo Antônio - Chapecó- SC. CEP:89815-630

sbrural.ceo@udesc.br.

Publicação quinzenal