NÚMERO 14, EDIÇÃO 1, ABRIL 2009

BOLETIM INFORMATIVO

DO LATIM: 'APERIRE 'ABERTURA DAS FLORES

EDITORIAL

O sector leiteiro está em crise, é uma verdade incontornável. Os produtores de lacticínios sofrem com a quebra da procura, o aumento de stocks e a consequente diminuição dos preços pagos aos produtores. Portugal, Bélgica, Alemanha e Espanha estão um pouco pessimistas e tendem a acreditar que esta é a pior crise da sua história, razão que os leva a colocarem um peso maior e fulcral na intervenção do Estado.

É certo que, depois de um período de um ano de preços elevados, que chegaram a ultrapassar os 0,48€/L, a aprovação do aumento nas quotas de produção de 2%, que pretendia responder à crescente procura de leite e produtos derivados a nível mundial, veio balançar toda a estabilidade e crescimento que se estavam a registar.

A realidade actual é que existe excesso de leite em todos os países comunitários com, os preços pagos aos produtores a caírem, chegando a atingir, em algumas regiões do bloco europeu, os 0,20€/L.

O sector leiteiro: uma preocupação de todos nós!

No sector lácteo português a situação é especialmente grave devido à existência de custos de produção superiores a outros Estados-membros, o que afecta negativamente tanto os produtores como as próprias indústrias no momento de competir num mercado único. Os produtores confrontam-se, por um lado com preços elevadíssimos dos factores de produção, nomeadamente a alimentação animal, os adubos, a energia, os combustíveis e por outro lado o preço pago pelo leite, tem vindo sistematicamente a baixar. Em Dezembro de 2008, o preço rondava 0,336€, muito distante dos 0,421€, que constitui o pico atingido em Março do mesmo ano, no entanto, convém recordar que o preço médio pago às explorações era de cerca de 0,30€ no início de 2007.

Perante este cenário, a indústria e organizações agrárias concordam com a necessidade de activar planos de reestruturação: criação de uma linha de desendividamento, para 10 anos e acesso a ajudas ao investimento para cumprir as regras relativas ao ambiente e bem-estar animal; maior atenção da Autoridade da Concorrência (monopólio, reflexo das alterações dos preços de preço, maior fiscalização de práticas de dumping) e alertar para a consciencialização dos consumidores para a necessidade de escolha de marcas portuguesas.

Fernando Silva

Nesta edição:

Informação Assembleia	2
Sr. Agricultor	3
O tomate	3
Casos de Sucesso	4
O leite e a Osteoporose	6
Dia da Saúde e da Terra	7
Curiosidades	8
Quem é quem	8

ATENÇÃO

GUIAS DE VINHO

RELEMBRAMOS QUE É OBRIGATÓRIO O N.º DE CONTRIBUINTE DO DESTINATÁRIO/COMPRADOR DO VINHO

AVISOS — GESTÃO DE EMBALAGENS: CALCOB - O SEU CENTRO DE RECEPÇÃO

Durante o mês de MAIO de 2009

TERÁ LUGAR O 1º PERÍODO DE 2009 PARA A RECOLHA DE EMBALAGENS VAZIAS DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS

valorfito

www.valorfito.com

SR. AGRICULTOR, ENTREGUE AS EMBALAGENS VAZIAS DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS NUM CENTRO DE RECEPÇÃO VALORFITO AUTORIZADO.
SEJA RESPONSÁVEL, CUMPRA AS BOAS PRÁTICAS AGRÍCOLAS E AMBIENTAIS.
LEMBRE-SE QUE O VALORFITO FOI CRIADO PARA SI!

Conselhos:

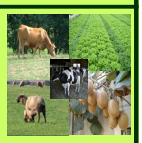
- Após a utilização do produto, proceda à limpeza das embalagens de acordo com as indicações expressas no rótulo;
- Após a lavagem, inutilize as embalagens;
- Embalagens não rígidas, de qualquer capacidades, embalagens rígidas, de 25L/25Kg até 250L/250Kg, devem ser devidamente esgotadas do seu conteúdo, sem lavagem prévia;
- Coloque as embalagens vazias e inutilizadas no saco que lhe foi entregue;
- Guarde o saco com as embalagens vazias no mesmo local onde armazena os produtos fitofarmacêuticos;
- Nas datas definidas para a recolha, entregue o saco com as embalagens vazias, devidamente fechado, num Centro de Recepção identificado com o símbolo VALORFITO.

SR.SUINICULTOR:

ABRIL

PREENCHA A DECLARAÇÃO DE EXISTÊNCIA DE SUÍNOS.

SR.AGRICULTOR



15 DE MAIO

TERMINUS DAS CANDIDATURAS AO PU

NÃO DEIXE PASSAR OS PRAZOS!

Assembleia Geral da CALCOB

A mesa da Assembleia...

29 de Março de 2009

Os Associados...

No passado dia 29 de Março, a CALCOB foi palco de mais um encontro dos elementos da Assembleia com os seus Associados. Apesar da hora matutina para um domingo, e o relógio ter visto os seus ponteiros avançarem 60 m, ao toque das dez badaladas, já a CALCOB apresentava sinais de vida com os aAssociados a confraternizarem nas suas instalações.

A sessão iniciou-se por volta das 10:30m, com a seguinte ordem de trabalhos:

1º - Leitura, apreciação e aprovação da Acta da Assembleia Geral Anterior;

A acta da assembleia anterior foi lida perante os sócios e aprovada por unanimidade.

2º - Apreciar e votar o Balanço, relatório da Direcção, parecer do Conselho Fiscal e contas da Gerência relativas ao Exercício do Ano 2008;

Tomando a palavra o Sr. Presidente Afonso Libório, os dados presentes no relatório e as respectivas elações das contas auferidas no ano transacto foram apresentados aos sócios e corroboradas pelo Revisor de Contas Dr. José Fernandes, que, comentando , justificando e defendendo alguns dos resultados, salutou o bem-estar das contas da CALCOB, que primam pela estabilidade e pelo sustentabilidade. De seguida, procedeu-se à sua aprovação por unanimidade.

3º - Apreciação e deliberação sobre a proposta da Direcção para a distribuição dos resultados.

Apresentada a proposta para a distribuição de resultados, que se subdividiu por reservas para formação, reservas legais, reservas para renovação de material, e reservas livres. Os valores apresentados, foram sujeitos a votação e aprovados por unanimidade;

4º - Apreciar e discutir quaisquer outros assuntos de interesse para a Cooperativa.

Neste ponto, colocou-se a questão do possível apoio, que a CALCOB poderia prestar ao escoamento do milho, já que todos os factores de produção são adquiridos nesta casa e muitas são as dificuldades que o produtor encontra para escoar os excedentes deste cereal. O presidente e o gerente avançaram com a justificação da não intervenção da CALCOB neste sector, afirmando que as áreas de produção da região são pequenas, logo as quantidades produzidas são de pequena escala e a procura do mercado cinge-se ao milho híbrido, dificultando a colocação do milho no mercado, o que torna a sua rentabilidade quase inexistente. Foi ainda salientado que as instalações não possuem as infra-estruturas necessárias para o devido embalamento que este produto requer, dai a não activa intervenção da CALCOB. Mas, ficou a promessa, por parte das entidades da Cooperativa de, quando este for híbrido, procurar canais que facilitem a colocação deste produto no mercado, ajudando assim o produtor.

Outro assunto levado a debate neste espaço de interacção foi a alteração dos Estatutos da Cooperativa, que necessitam de um reajuste, de modo a melhor servirem o Associado. A Direcção, prontamente se disponibilizou para estudar esta situação, analisando as sugestões dos associados e procedendo às alterações que forem mais convenientes e que mais se adaptem às necessidades dos seus Associados. Não havendo mais questões a serem colocadas, agradeceu-se a presença dos presentes e deu-se por encerrada a Assembleia.

Português Correcto - Aceitado ou aceite?

"Eles têm aceite as condições ou eles têm aceitado as condições?"

O particípio passado regular (aceitado) é utilizado com o auxiliar ter, enquanto que o irregular (aceite) se usa com os auxiliares ser ou estar

Eles têm aceite as condições! ✗

Eles têm aceitado as condições! ✓

Com o auxiliar ser/estar o correcto é: As condições foram/estão aceites! ✓

Atenção

Os verbos **empregar** e **encarregar não têm forma irregular**. A única forma de particípio passado é empregado e encarregado:

O dinheiro foi bem empregado! ✓

O dinheiro foi bem empregue! ✗

Ele foi encarregado de levar a proposta! ✓

Ele foi encarregue de levar a proposta! ✗

SR AGRICULTOR

Protecção integrada

Sr. Agricultor, temos de estar cada vez mais atentos e sensibilizados para os problemas ambientais ,assim como preocupados com a saúde humana. Lançado o mote, iremos falar um pouco sobre a protecção integrada.

A Protecção Integrada é um Sistema de Protecção contra os inimigos das culturas que, tomando em consideração as condições particulares do Ambiente e a dinâmica das populações das espécies em questão, utiliza todos os meios e técnicas apropriados, de modo tão compatível quanto possível, com o objectivo de manter as populações dos inimigos das culturas a um nível suficientemente baixo, para que os prejuízos ocasionados sejam economicamente toleráveis tendo em conta a preservação dos organismos auxiliares.

Este sistema tem como principal preocupação a produção de alimentos isentos de resíduos prejudiciais à saúde, limitando a utilização de fitofármacos e herbicidas.

Conceitos da Protecção Integrada a dominar

Estimativa de risco:

Avaliação quantitativa de inimigos das culturas e análise da influência de certos factores nos prejuízos que possam causar.

Nível económico de ataque:

Intensidade de ataque de um inimigo da cultura a que se devem aplicar medidas limitativas ou de combate para impedir que a cultura corra o risco de prejuízos superiores ao custo das medidas de luta a adoptar.

Tomada de decisão:

Avaliação de quais os meios de luta a utilizar e qual o momento mais adequado para impedir os prejuízos não desejados, provocados pelos inimigos das culturas.

Componentes básicas para um programa de Protecção Integrada

Prevenção (medidas indirectas): Rotação de culturas, Tipo de Culturas, Melhoramento de plantas Fertilização, Irrigação, Gestão ambiental, Colheita e armazenamento.

Observação (ferramentas de decisão): Acompanhamento da cultura, Sistemas de Apoio à decisão, Gestão integrada da exploração, Nível Económico de ataque.

Intervenção (medidas directas): Controlo físico e cultural, Controlo biotécnico, Controlo biológico, Controlo químico.

Benefícios da Adopção da Protecção Integrada

- Aumento da confiança dos Consumidores;
- Diferenciação das produções finais;
- Rentabilização das culturas;
- Rendimentos e produções mais estáveis;
- Redução da severidade dos problemas fitossanitários;
- Protecção dos recursos naturais para as futuras gerações;
- Sistema produtivo mais respeitador do Ambiente.

(Eng. Carlos Ramos)

TOMATE

O tomate é originário da zona costeira ocidental da América do Sul, entre o Equador e o Chile. No entanto, a "domesticação" ocorreu no México, onde o Tomate foi largamente cultivado pelos Astecas. A introdução na Europa ocorreu em meados do século XVI, a partir do México. Entre as primeiras plantas introduzidas na Europa, estariam provavelmente formas de frutos amarelos, dando origem ao nome italiano do tomate: *pomodoro.*

A aceitação do tomate foi diferenciada no Mediterrâneo e no Norte e Centro da Europa. Esta nova cultura foi rapidamente adoptada em Espanha e Itália. No resto da Europa, as primeiras plantas foram temidas, pois consideravam-se venenosas e foram utilizadas apenas com uma função ornamental. A Itália foi o primeiro país europeu onde a cultura teve uma verdadeira expressão.

O tomate possui vitaminas A, B e C e é rico em ácidos orgânicos. Inúmeros são as características que se lhe agregam, traduzindo-se em benefícios, já que ele traz a estimulação da secreção gástrica e da acção depurativa do sangue, é um bom auxiliar no tratamento de pele, gota, reumatismo, astenia e prisão de ventre, favorece o crescimento e a ossificação, além de ser um auxiliar contra as infecções bacterianas, perturbações digestivas e pulmonares, é também eficaz nos tratamentos contra a caspa e queda de cabelos, ajuda com queimaduras de Sol e pode ser auxiliar na prevenção de doenças cardíacas .

Macronutrientes e Nutrientes	Fruto verde	Fruto maduro	Vitaminas	Fruto verde	Fruto maduro	Minerais	Fruto verde	Fruto maduro
Água (%)	93	94,5	Vitamina A	642	1133	Potássio (mg)	204	237
Energia (kcal)	23	18	Tiamina	0,06	0,04	Cálcio (mg)	13	10
Proteína (%)	1,2	0,9	Ribofavia	0,04	0,02	Fósforo (mg)	28	24
Gordura (%)	0,2	0,2	Niacina	0,5	0,6	Magnésio (mg)	10	11
Hidratos de Carbono (%)	5,1	3,9	Ácido ascórbico	23,4	12,7	Sódio (mg)	13	5
Fibra (%)	1,1	1,2	Vitamina B6	0,08	0,08	Ferro (mg)	0,5	0,3

Sabia que? **A** área de tomate cultivada em Portugal é de 13000ha.

(Eng. Paulo Simões)

Casos de Sucesso no sector Agrário Bairradino

Os jovens agricultores são a semente da floração da agricultura portuguesa

O século XXI, mais conhecido como a Era do Conhecimento, tem sido caracterizado pelas mudanças de comportamento, atitudes, pensamentos, numa maior ânsia por tecnologia, que se traduza em eficácia e eficiência. Em resultado desta busca, encontramos, na sociedade contemporânea um cenário, em que o profissionais planeiam mais do que os seus objectivos, já que revêem conceitos, mudam posturas e procuram informações. E, assim, o mercado global que nos cercou, obrigou-os a focarem-se numa gestão estratégica, para a sustentabilidade dos negócios seja assegurada face aos desaires que da sua actividade possam advir. Uma geração de jovens agricultores tem procurado agregar valor à área produtiva e fazer da cooperação uma fonte de desenvolvimento rentável e sustentável. Já se foi o tempo em que o agricultor se restringia à antiga cartilha agrícola, que explicava como deveria ser feita a preparação da terra, o plantio e a colheita de determinada cultura. Em tempos idos, não havia a actual preocupação com o meio ambiente, e quase nada se ouvia falar dos conceitos de responsabilidade social, que, hoje, invadiram o sistema produtivo. O que se vê hoje é uma mudança de postura do agricultor, que administra a propriedade como uma empresa – que exige profissionalismo, tecnologia e evolução permanente para que os resultados obtidos na colheita sejam os almejados aquando da sementeira.

A família Ferreira é um dos exemplos que a sociedade circundante nos oferece que traduz esta realidade. A tradição agrícola remonta aos antepassados desta família, que sempre viram as suas raízes crescerem com a terra como solo.

Com o passar dos tempos, a família foi adquirindo lotes de terra e as lides agrícolas passaram a ser prática comum. O jovem Paulo Simões Ferreira, de 29 anos, é uma das forças que procura renovar a agricultura bairradina. Agricultor de profissão, desde 2002, é na terra que vê, confiantemente e quotidianamente o nascer e o pôr-do-sol, questionando-se do que lhe trará o dia do amanhã.

As terras de plantio, dividem-se pelas freguesias do Troviscal e Oiã, suas ou arrendadas, é nelas que deposita o seu suor e a sua esperança.

No que respeita a áreas, cultiva 4ha de hortícolas, 5ha de batata, 4ha de vinha e 2ha de Kiwis. As actividades empreendidas, acabam por ser fruto da sua visão empreendedora de mercado e de uma continuação dos segmentos já iniciados pelo pai, Acílio Ferreira. Aliás, quer o pai, quer a mãe, sempre o apoiaram nas decisões que teve de ir realizando ao longo da vida, e esta opção profissional não foi excepção.

Desde cedo viveu em contacto directo com a Natureza, e a terra sempre foi o sustento desta família. Paulo ingressou nesta actividade por gosto. O chamamento da Terra falou mais alto que o futuro que o seu curso tecnológico fazia antever. Quando questionado sobre qual a outra profissão que gostaria de ter enveredado, os seus olhos apenas luziram quando o tema da música veio à conversa. A música é outro dos seus amores e que ainda hoje o acompanham em cada ensaio ou actuação que protagoniza com a Banda Filarmónica do Troviscal.

Terra e música, dois amores dos quais não sabe qual gosta mais, mas que preenchem a sua vida, não esquecendo caça que também o ocupa esporadicamente.

A sua preferência pela agricultura nasce da constatação de que esta é uma actividade pouco rotineira, ao invés da maioria de todas as outras actividades, a liberdade de horários é uma realidade, mas que funciona quer para o bem quer para o mal, porque se por um lado, se podem fazer os horários diários, por outro os planos são mais difíceis de agendar atempadamente.

Uma máxima de todo e qualquer trabalho é que o espírito de sacrifício tem de se fazer ouvir, porque custar, custa em todo o lado e só uma enorme força de vontade e gosto pelo que se faz é que permite que se supere as várias adversidades e os dias mais pessimistas.

A opção pelo modo de produção implementado, é fruto dos conhecimentos do pai, dos conhecimentos que foi adquirindo de qual a melhor e mais rentável produção, assim como aquela que mais satisfaz o consumidor, garantindo o seu escoamento. Os investimentos são graduais e fruto de capital próprio, que procura fazer sempre que se justifique, a especialização contínua é uma meta a alcançar, pois só sabendo o que se faz, se pode produzir mais e melhor.

A agricultura do ontem é sinónimo de...

Esforço físico, poucas máquinas, baixas quantidades de produção, uso indiscriminado e pouco específicos de produtos fitofarmacêuticos, pouco rentável.

A agricultura do hoje é sinónimo de...

Maior controlo nos uso dos produtos fitofármacos, produtos mais específicos, maior consciencialização dos problemas climáticos (efeitos da sociedade contemporânea), maior recurso a máquinas, actividade mais rentável.

Agricultura do amanhÃ é sinónimo de...

Mais quantidade e melhor qualidade, mas é necessário ultrapassar o entrave da limitação das áreas de plantação da região, pois as parcelas pequenas nunca permitirão uma agricultura de escala; um menor número de agricultores, mas mais conscientes da importância da tecnologia; outros métodos de produção, certificação das propriedades.

O que é necessário mudar hoje?

É necessário mudar mentalidades, alargar a visão dos agricultores para o futuro da produção em escala, para a necessidade de apenas consultar a cartilha agrícola para saberem um pouco mais, mas esta nunca pode ser a base da produção. O binómio qualidade/preço deve ser valorizado, alargando esta valorização à actividade agrícola.

Os factores de produção estão cada vez mais caros, o produto a ser vendido a preços mais caros e o produtor a receber cada vez menos. É necessário controlar os intermediários e pagar o trabalho a quem realmente o tem. O monopólio das grandes superfícies é inquestionável, mas se os agricultores se souberem unir, associar-se, dar forma à palavra cooperativismo, todos teremos a ganhar.

Qual o maior desafio?

O maior desafio com que se depara é que o sector agrícola é muito volátil e roda em torno da vontade do consumidor. Numa exploração agrícola não se pode fazer planos a longo prazo, as plantações fazem-se de de acordo com as necessidades do mercado.

A actividade agrícola é devidamente valorizada?

Sinceramente não, o Estado tem um muita culpa no actual estado do sector, que não valoriza devidamente o produto nacional. O Governo tem de ter um papel mais proactivo, tem de preferir o que é nacional em detrimento do importado, tem de preferir qualidade a preços baixos, tem de preferir exportação a importação.

Qual o futuro da Agricultura?

A agricultura é um negócio, a que pode faltar o fôlego, mas nunca deixará de respirar, porque todos precisamos de comer e a agricultura é o meio de subsistência por excelência.

Se tivesse poder para...

Mudava a politica dos incentivos para os agricultores, proporcionaria melhores condições de trabalho, melhores canais de escoamento da produção, accionaria um maior controlo na entrada de produtos estrangeiros.

Qual a chave do sucesso?

Desengane-se quem pensar que a agricultura é um mar de rosas, pelo contrário, é um mar de trabalho, que é necessário romper com sacrifício, dedicação e um espírito de readaptação constante às novas e cada vez mais exigentes necessidades do mercado. O suor sai do corpo de quem se entrega, mas quando se faz o que se gosta, gosta-se do que se faz e a simbiose é harmoniosa.

Humildade:

a chave do sucesso

O leite e a Osteoporose

O que é a osteoporose? A osteoporose é uma doença óssea que resulta da carência de cálcio nos ossos. Esta doença provoca a redução da quantidade de osso (massa óssea) e a deterioração da sua qualidade. Os ossos vão ficando cada vez mais frágeis, ao ponto de se fracturarem com facilidade.

Porquê a necessidade de Cálcio? O cálcio é o responsável pela força e resistência dos ossos:

- Na infância e na adolescência é fundamental para o crescimento do esqueleto. Nesta fase, as necessidades de cálcio são máximas, já que existe a obrigação da calcificação do esqueleto cartilaginoso (infância) e suprir os picos de utilização na fase de crescimento rápido (estirão). É considerada como necessidade nutricional básica a ingestão de 1000 mg a 1500 mg/dia.

- Entre os 25 aos 35 anos, o tamanho dos ossos permanece estável, mas a densidade continua a aumentar e, por isso, continua a ser obrigatória a ingestão deste mineral, já que é nesta fase que se acumula cálcio até ao nível máximo (o denominado pico de massa óssea), ou seja, que dá resistência e densidade máximas ao osso. É importante acumular o máximo de capital ósseo, de maneira a se obter um elevado pico de massa óssea, para que a perda que se vai iniciar a partir desta idade seja menos sentida. Nestas idades, as necessidades deste componente rondam os 1000 mg/dia.

- Após os 35 anos, todos nós começamos a perder cálcio do esqueleto; a ingestão correcta de cálcio continua a ser necessária para repor as perdas e evitar que os ossos fiquem menos resistentes. Quando se ingere uma baixa quantidade de cálcio, o organismo vai buscá-lo às reservas, que são os ossos. Ao longo dos anos, estes "roubos" vão provocando carências, que propiciam o aparecimento da osteoporose. Como na anterior, a quantidade ingerida deve rondar os 1000 mg/dia;

- Na menopausa - Devido às deficiências de estrógeno, associado à baixa formação de Vitamina D, por parte dos rins, há um balanço negativo deste mineral (baixa ingestão e redução da absorção), fazendo com que, novamente, as necessidades nutricionais devam ser aumentadas. Aceita-se, como ingestão necessária e recomendada nesta fase, 1.500 mg de cálcio/dia.

O cálcio e a roda alimentar

Quais os alimentos ricos em cálcio?

O principal é o leite! Os seus derivados (queijo e iogurte) também contêm alguns benefícios.

Qual a diferença entre leite e os seus derivados ?

O leite contêm mais cálcio que o iogurte. Cada copo de leite (250 ml) tem cerca de 300/350 mg de cálcio. Para atingir essa quantidade, é preciso consumir 2/3 iogurtes. Como são necessários pelo menos 3 copos de leite diários, seria necessário consumir 6 a 9 iogurtes por dia, para satisfazer as necessidades em cálcio do organismo (se quisesse prescindir de beber leite e queijo). O ideal é que se varie, consumir queijo e iogurte.

Que outros alimentos contêm cálcio?

Outros alimentos igualmente ricos em cálcio:

- legumes de folha verde escura (couve, espinafres, brócolos); alguns cereais; alguns frutos secos; alguns peixes (quando comidos com espinhas).

Quais as diferenças entre o leite e os outros alimentos?

Existe, contudo, uma distinção importante: o leite e os seus derivados cedem cálcio de fácil absorção pelo organismo, enquanto que os outros alimentos contêm substâncias que impedem que o cálcio que possuem seja facilmente cedido ao organismo e absorvido (os vegetais contêm oxalatos e os cereais contêm fitatos; que são componentes que dificultam a absorção do cálcio).

Qual a importância da alimentação na prevenção da osteoporose ?

Uma alimentação rica em cálcio e de um modo e especifica ajuda a desenvolver ossos saudáveis, resistentes e bem mineralizados. Deste modo, poderá mantê-los fortes ao longo da vida e impedir que enfraqueçam, a ponto de a osteoporose avançar com as suas dores, deformações, fracturas e incapacidades.

Alimentação equilibrada + Exercício Físico = Bem-estar

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

O dia mundial da saúde foi criado a **7 de Abril de 1948**, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), fundamentado no direito do cidadão à saúde e na obrigação do Estado na promoção da mesma.

Quando se fala em saúde lembramo-nos de assistência médica, hospital, remédios, mas estas apenas constituem uma parte da abrangência da palavra saúde. Muitas vezes, é mais importante ter água potável, ambiente e alimentos saudáveis. Quando se consegue conciliar estas variáveis, obtém-se um bom nível de saúde pública. Assim, saúde pública é mais do que o somatório da saúde das pessoas, é também um instrumento para o desenvolvimento social e económico e está intimamente relacionada com a paz, educação, habitação e equidade.

Ao longo da história da humanidade, o saneamento ambiental tem sido o instrumento mais eficaz para a promoção da saúde. Ter saúde é garantir a condição de bem estar das pessoas, no que concerne a aspectos físicos, mentais e sociais das mesmas. É necessário que informações acerca da higiene, doenças, lixões, aterros sanitários cheguem à população, pois dessa forma o governo faz um trabalho preventivo, melhorando a saúde da população e diminuindo gastos com a saúde pública.

O saneamento básico é essencial para se manter a saúde de uma população, pois garante que a água tratada chegue até às nossas casas. E estando as redes de esgotos devidamente canalizadas, diminui-se os riscos de contaminação por bactérias. Campanhas de prevenção de doenças, de vacinação, também, são uma forma preventiva de cuidar da saúde das pessoas, pois assim é possível evitar doenças e epidemias. Participar de pequenas associações também é uma forma de ir buscar informações sobre a manutenção da saúde, pois estas estão directamente ligadas ao Estado, que deve assumir tais responsabilidades; promover discussões e reflexões visando maior amplitude do tema, buscando soluções para manter o saneamento ambiental, garantindo o desenvolvimento social e económico de um país. Outra forma de garantir a saúde de um povo é dando-lhes condições dignas de trabalho, a fim de proporcionar ganhos suficientes para manter uma alimentação de qualidade. Através de uma boa alimentação, as pessoas adquirem uma forma saudável de manter a saúde própria, evitando despesas com planos de saúde e remédios.

O Dia Internacional da Terra foi criado a **22 de Abril de 1970**, pelo Senador norte-americano Gaylord Nelson e comemorado em quase todos os países. O objectivo principal é consciencializar os habitantes do planeta Terra da importância e da necessidade da conservação dos recursos naturais do mundo. Os problemas mais graves enfrentados pelo nosso meio ambiente actualmente são: a contaminação do ar, água e solos; a destruição dos ecossistemas, as centenas de plantas e espécies animais em perigo de extinção e o esgotamento de recursos não renováveis. Existem soluções que permitem eliminar os efeitos negativos das actividades humanas. Alguns exemplos são: reciclagem de materiais manufacturados de outras energias, a protecção de espécies ameaçadas; a preservação de recursos naturais como petróleo; a proibição de utilizar produtos químicos daninhos; fim da destruição dos habitats fundamentais.

A água é um bem único que não pode ser substituído nem reproduzido, por isso deve ser valorizada e salvaguardada. A água é um recurso vital para a vida, um elemento de primeira necessidade para o homem, para os animais e para as plantas.

Cada indivíduo é um consumidor e um utilizador da água, por isso, todos temos um papel crucial na preservação deste bem.

Até pode parecer que existe água em abundância, mas deve recordar-se que apenas 2,5% da água existente no Planeta Terra é água disponível para as actividades humanas entre as quais o consumo.

Gastos médios

Banho de chuveiro	35L
Banho de imersão	80L
Autoclismo Fluxo normal:	19/32L
Autoclismo Fluxo baixo:	7,6/15,2L
Máquina lavar louça	50L
Máquina lavar roupa	220L/C
Beber água	1L
Fuga de água na sanita	50L/dia
Lavar os dentes c/ água corrente	38L/dia
Lavar a cara/mãos	10L/dia
Barbear c/ água corrente	76 L/dia

"SE NÃO GUARDAMOS A DATA DE ANIVERSÁRIO DE QUEM NOS É IMPORTANTE NA MEMÓRIA DO CORAÇÃO, NÃO VALE A PENA ESCREVÊ-LA NA AGENDA"

- NELSON RAFAEL MARQUES CARDOSO (11/04)
- RAFAEL SIMÕES PANDEIRADA (12/04)
- MARIA ODÍLIA DE OLIVEIRA (15/04)
- ALICE PEREIRA RATO (22/04)
- PAULO HENRIQUE FERREIRA MARTINS SIMÕES(25/04)

Feliz Aniversário!!!

No próximo número, dicas para poder poupar água!

LUAS DE ABRIL

QUARTO CRESCENTE(02 A 08♦TEMPO INSTÁVEL)
LUA CHEIA (09 A 16♦ TEMPO INSTÁVEL)
QUARTO MINGUANTE (17A 24♦TEMPO MUDÁVEL)
LUA NOVA (26 A 30♦ TEMPO INSTÁVEL)

CANTINHO FLORIDO

Túlipas

Nome comum: **Tulipa**
Nome Científico: *Tulipa gesneriana*
Família: Liliaceae

Época de plantio: Plante os bolbos das túlipas no princípio do Outono;
Temperatura: Locais frescos, com boa luminosidade, mas protegidas de ventos e sol fortes;
Solo: Plante os bolbos juntos, mas sem se tocarem, de modo a que apenas os seus vértices apareçam à superfície da terra, que deve estar bem húmida e fresca;
Colheita: Meados até fim de Inverno;
Curiosidade: A Holanda é o maior produtor mundial de tulipas.

O nome *tulipa* tem origem turco-otomana *tülbend,* que significa turbante, uma alusão ao formato da flor. As folhas da tulipa podem ser oblongas, ovais ou lanceoladas (em forma de lança). A flor solitária surge do centro da folhagem com uma haste ereta. Podem ser simples, com seis pétalas, ou dobradas e apresentam cores, formas e bordas muito variadas e em diferentes combinações.

MASSA COM GAMBAS AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES:

- **massa tipo esparguete (ou outra)**
- **3 ou 4 tomates bem maduros**
- **1 embalagem de gambas**
- **2 dentes de alho**
- **1 cebola**
- **água, azeite, sal, pimenta**
- **1 dl de vinho branco**
- **especiarias (tomilho, manjerona)**
- **molho de soja (opcional)**

PREPARAÇÃO:

Pique a cebola, os dentes de alho e refogue no azeite. Deixe alourar por 5m. Junte o tomate, cortado aos pedacinhos e sem sementes. Deixe refogar um pouco em lume brando, acrescente depois o molho de soja e o vinho branco. Tempere com um pouco de sal, pimenta e especiarias. Aqueça a água para cozer a massa e quando levantar fervura, acrescente o sal, um pouco de azeite e a massa. Deixe cozer *al dente*. Junte as gambas, previamente cozidas e descascadas ao preparado do tomate. *BOM APETITE!*

Adivinha do Mês

O que é que cai em pé e corre deitada?

(Solução do mês passado: **Feijão Frade**)

- **Campos: Mondar e sachar os campos semeados no mês anterior, rega matutina. Plantar espargos e morangueiros. Semear milho e plantar batata nas terras mais secas e, no final do mês, nas terras mais fundas.**
- **Hortas: Semear, no crescente, abóboras, batatas, beterraba, brócolos, cenoura, couves, feijão, melão, salsa, etc. Nos últimos dias do mês, semear feijão temporão. Limpar os rebentos nos excertos efectuados nas árvores de fruta.**
- **Jardim: Semear estrelas do Egipto, girassóis e malmequeres, colher lilases, margaridas, etc. Plantar begónias, dálias, gladíolos e jarros.**
- **Vinha: Fazer os tratamentos contra o míldio, oídio e outros; adubar as castas mais envelhecidas;**

Quem é quem na CALCOB?

MARIA INEIDA

Nome: Maria Ineida C. Marques Rato
Anos de casa: 12 anos
Função: Chefe de Secção
Nascimento: 30-08-1953
Morada: Póvoa do Forno

Ineida, um olhar do passado, que, no presente, augura um futuro auspicioso para a CALCOB. Casada, mãe, avó, é nesta casa que passa grande parte do seu tempo, repartindo-se no controle da recepção, pesagem, limpeza, embalamento e carregamento dos produtos hortícolas.

Iniciou-se na secção da batata, mas foi na secção das hortícolas que sedimentou o seu trabalho e todo o seu crescimento.

Muitas são as inovações a que assistiu. Inicialmente apenas se comercializava a granel, para depois se apostar no embalamento. Esta aposta traduziu-se em maiores e melhores infra-estruturas e as máquinas de embalamento aumentaram em uso e em número.

Para ela, a CALCOB prima pela qualidade do produto, já que a exigência é constante durante todo o processo de produção e embalamento. É esta máxima que permite que este sector não se ressinta com a crise. **CALCOB = Realização pessoal, preocupação diária, espírito de equipa.**

Ficha Técnica
Director Técnico: Fernando Silva
Redacção: Elisabete Coutinho
Colaboração: Carlos Ramos, Elisa Ventura, Isaura Mota, Paulo Simões
Impressão: CALCOB Tiragem: 500 ex.
Distribuição Gratuita

Tem algum assunto que queira ver tratado nesta publicação? Pessoalmente, ou por escrito (elisabete.coutinho@calcob.com) faça-nos chegar as suas sugestões!

Rua dos Emigrantes, nº 22,
Porto Clérigo 3770-405 Troviscal
Oliveira do Bairro

Tel.: 234 750 500 Fax.: 234 750 501
e-mail: calcob@calcob.com
www.calcob.com