



A importância da motivação para estudar a distância!

A motivação é um elemento muito importante em qualquer sistema de ensino – aprendizagem, pois é a fonte que fornece energia para executar as ações e tarefas correspondentes. Esse é o fator psicológico mais forte e mais poderoso que deve ter o aprendiz que se aventura no processo singular de aprendizagem através de diversas formas de educação, seja em processos de salas de aula tradicionais, como na forma de educação a distância.

Sem ele, os outros elementos mediadores desaparecem, eles vão relaxar e, eventualmente, podem abandonar a tarefa; ao projetar ambientes de aprendizagem apoiados pelo novo, especialmente a Internet, um professor pode fornecer suporte para os alunos resolverem vários problemas e entenderem conceitos para terem uma aprendizagem significativa.

O ambiente de aprendizagem que se baseia em abordagem educacional apoiada em suas ferramentas interativas deve ser profundamente motivador e neste sentido proporcionar oportunidades e benefícios para alunos e professores. Motivados, os alunos são capazes de planejar a pesquisa, localizar, recuperar, tratar, registrar, visualizar e avaliar as informações.

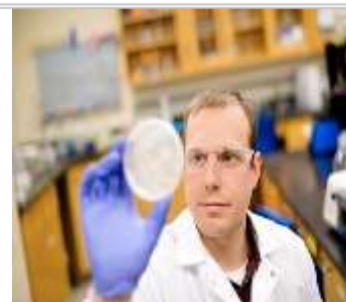
Novas tecnologias transformando resíduos plásticos em proteínas

Escrito por: Pedro de Rossi - Texto adaptado

Em julho, os pesquisadores Ting Lu e Stephen Techtmann foram agraciados com o prêmio *Future Insight 2021*, promovido pela empresa alemã de ciência e tecnologia Merck KGaA. O motivo? A dupla desenvolveu uma tecnologia inovadora, com potencial para gerar uma fonte segura e sustentável de alimentos e, ao mesmo tempo, reduzir os danos ambientais associados ao plástico.

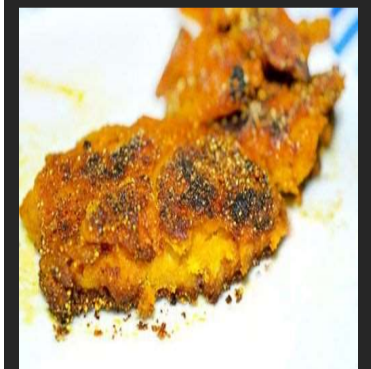
O processo utiliza microrganismos para transformar resíduos plásticos em –pasmé – um tipo de proteína comestível e nutritiva. Segundo o portal *Treehugger*, Lu, professor de Bioengenharia da Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, e Techtmann, professor associado de Ciências Biológicas da Michigan Technological University, nos EUA, começaram a trabalhar na ideia em setembro do ano passado com suas equipes de pesquisa.

Techtmann contou ao *Treehugger* que o projeto foi motivado, inicialmente, por uma chamada do órgão financiador Agência de Projetos de Pesquisa Avançada de Defesa para a inscrição de “maneiras interessantes e criativas de lidar com resíduos”. “As células microbianas são feitas de elementos muito semelhantes aos alimentos que comemos atualmente”, disse Techtmann, especialmente se comparadas aos vegetais.



Essas células, que contêm proteínas, lipídios e vitaminas, assumem a forma de um pó, que poderia ser consumido como um produto alimentar ou utilizado na composição de barras energéticas, por exemplo.

Bife de frango?



Você comeria um bife de frango feito com plantas? Novidade chega ao Brasil.

Leia mais em P3



Estudos mostram que quem toma um café da manhã com todos os nutrientes tem maior desempenho cognitivo e mais saciedade durante o dia, por isso come menos.

Quais cursos são cursos superiores?

Escrito por Danilo Yde

Tentaremos responder suas dúvidas e anseios, sobre o mundo acadêmico, mas vamos começar por partes e evoluindo para esse texto não ficar tão técnico ou didático e sim uma conversa explicativa para as incertezas.

As dúvidas frequentes sobre a importância e relevância da formação acadêmica superior para o mercado de trabalho, vem diretamente ligado com as incertezas das vontades, vocações e com as inspirações para a carreira futura.

O ensino é gradativo, acumulativo e evolutivo, com etapas necessárias para formação de consciência e conhecimento, com práticas, vivências e experiências singulares.

A pressão externa dos familiares, a cobrança própria de conquistar um sucesso profissional e a autoestima de querer atuar em uma área com amor e prazer, todas essas questões são acumuladas com essas incertezas aos futuros alunos no ensino superior, principalmente aqueles mais jovens ingressantes, todavia os mais experientes, mais velhos, também possuem todas essas preocupações.

Neste momento, não conseguiremos abordar sobre vocação profissional ou pressão familiar para seguir profissões dos pais, por serem assuntos mais complexos e necessário a presença de profissionais da saúde para orientações mais científicas e esclarecedoras.

Geralmente inicia na educação infantil na creche ou primário onde passamos para o ensino fundamental que é do 1º ano até o 9º ano (as antigas “6 séries”) e posteriormente para o ensino médio que é composto do 1º ao 3º ano do ensino médio. Em paralelo com a formação básica, algumas escolas e instituições, fazem a formação complementar, sendo um curso técnico.

O curso técnico é visado para a capacitação do profissional para o mercado de trabalho, duração normalmente de 1 ano a 2 anos, para atuar e por a mão na massa, sendo bem específico em cada curso, um exemplo seria Curso Técnico em Segurança do Trabalho oferecido pela Etec de Marília, o conteúdo repassado para os alunos são de investigação, análise e recomendações referente

as medidas de prevenção e controle, desenvolvimento de ações educativas na área de saúde e segurança de trabalho, orientações sobre o uso de equipamentos de proteção e entre outros conteúdos. Mais quais os benefícios? Um diferencial para quem está no mercado de trabalho, um exemplo seria quem trabalha em indústrias, quem visa um cargo de chefiar um setor ou líder de equipe, são requisitos que se destacam no momento da seleção.

As considerações e entendimento do MEC (Ministério da Educação e Cultura) que são considerados ensinos de graduação, ofertados pelas IES (Instituições de Ensino Superior), são os bacharelados, as licenciaturas e os tecnólogos. Não vamos conferir nesse momento os cursos de pós-graduação, que abrangem após a formação superior. Os bacharelados com título de bacharel são os cursos 4 a 5 anos, o tempo hábil do curso, possibilita um nivelamento de conhecimento inicial e capacitando os alunos com conteúdos teóricos e práticos, com o aprofundamento ideológico e origem do curso. A diferença entre a licenciatura é que habilita para o exercício da docência em educação básica (da educação infantil ao ensino médio), normalmente é composto com um ano a mais comparado ao bacharel.

Os tecnólogos são de graduação com características especiais, voltados para a capacitação profissional, voltado para a parte técnica e prática, com um nivelamento mais básico, sem muito aprofundamento na parte teórico. São cursos com duração acima de 2 anos e normalmente terminam antes de 3 anos e meio.

Quais são considerados curso superior, anteriormente já foi mencionado que o MEC compreender que são cursos superiores: os bacharelados, as licenciaturas e os tecnólogos.

A importância da comunicação internacional

Não conseguimos discutir ou decidir muito sobre a língua universal, qual é melhor, ou mais falada ou mais conhecida, alguns discutem que pode ser importante saber se comunicar em mandarim, a língua dos chineses, mas outro dizem a importância do latim que é origem de várias línguas pelo mundo. O domínio do português é primordial e para outros tem um peso maior de língua estrangeira o domínio da língua espanhola, pela proximidade territorial ou nossas origens.

No aprendizado de uma língua estrangeira, existem três modos, o tradicional de aprendizado que seja gradativo e constante, não deixando de praticar para evitar o esquecimento. O segundo modo é a necessidade, como alguns casos que pessoas foram viajar em experiências de intercâmbio ou aventuras, tem a necessidade de comunicar para sobreviver e acabam aprendendo o básico rapidamente pelo choque de realidade. Terceiro e último não é recomendando, que é aprender na “força do ódio”, pela obrigação externa, sejam os pais ou profissão, o conhecimento pode ser absorvido no momento e seja desenvolvido, mas futuramente isso pode ser esquecido com facilidade. Pensando em negócios, comércio exterior e viagens, a língua universal é realmente o inglês, compreensível e ensinado em vários países a fora, como uma segunda língua como acontece no Brasil. Importante a inserção do aprendizado desde a infância para ser algo natural e comum, pela facilidade que o cérebro infantil tem de absorção de múltiplo conhecimento, porque “panela velha já tem forma” e resistência no aprendizado, claro que a dedicação e necessidades são pontos cruciais para adultos aprenderem, mesmo que na marra, uma outra língua.

No curso de Gestão Comercial da Fatec Marília, foi aplicada a importância substancial nessa necessidade de comunicação do inglês, sendo assim o curso é composto em todos os semestres, aula de inglês que vai desde o um ao sexto semestre. O aprendizado das aulas é de formas variadas, desde a parte gramatical, conhecimentos no setor profissional como termos técnicos, e-mails e apresentações para entrevista de emprego. Claro que independente de qualquer empenho do professor ou coordenação, o conhecimento e desenvolvimento depende do aluno, pela necessidade praticar, exercitar e experimentar através de filmes, leitura ou conteúdos virtuais. Aprender outra língua é igual a querer ter um rendimento em corrida de bicicleta, não adianta apenas saber andar de bicicleta se não treinar, praticar e exercitar, saberá andar de bicicleta e não à ter um bom rendimento na corrida.



NOSSO MALVADO FAVORITO

Uma breve história da carreira do Professor Paulo S. Jorge

Escrito por Paulo S. Jorge

Tudo começou com a ideia de cuidar dos animais e também da saúde humana, fiz a graduação em Medicina Veterinária na Unimar (1993)

e trabalhei como médico veterinário na cidade de Ribeirão Preto- SP e depois como responsável da vigilância sanitária e epidemiológica no município de Colina - SP ,

Continua em P3

sempre tentando aprimorar e buscar novos conhecimentos ingressei no mestrado e doutorado em Medicina Veterinária Preventiva/Reprodução Animal [Campus -Jaboticabal] pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1999) e ai um grande Mestre(Prof. Dr. Luiz Francisco Prata) me incentivou à ministrar aulas e foi quando ingressei como docente na Faculdade que eu tinha me graduado (Grande satisfação voltando agora como Professor) e que permaneci por 11 anos adquirindo experiencia e sempre apreendendo com todos a minha volta, o tempo passou entrei na Faculdade de Tecnologia de Alimentos (FATEC/Marília) e fiz parte de uma grande equipe de Professores, onde aprendi muito e depois de um tempo assumi a coordenação do curso e posteriormente atuei na coordenação de projetos (sempre aprendendo).

Atualmente fui indicado para implantar o curso de Gestão Hospitalar na cidade de Barretos em parceria com a Prefeitura Municipal e Hospital de Amor (grande desafio), mas subindo um novo degrau em minha vida. Por isso gostaria de deixar uma dica para todos vocês alunos que conviveram comigo nunca deixem de sonhar, subir os degraus faz parte da vida, mas sempre dedicando se no que faz , supere seus limites, estudando sempre e com certeza um dia a recompensa chegará , caso isso não aconteça tente deixar um mundo melhor para as próximas gerações que é um grande degrau que você atingiu.

Obrigado a todos da Fatec – Marília e um grande beijo no coração.



Com carinho, Malvado Favorito.

“Alimentos funcionais”

Manter uma alimentação equilibrada é um fator importante para a promoção da saúde e diminuição dos riscos de algumas doenças crônicas

Manter uma alimentação equilibrada é um fator importante para a promoção da saúde e diminuição dos riscos de algumas doenças crônicas. Apesar de não curarem doenças, alguns alimentos apresentam componentes ativos capazes de prevenir ou reduzir o risco do desenvolvimento de doenças.

No entanto, para obter o benefício, é necessário consumi-los regularmente. Também vale lembrar que os resultados são obtidos quando a alimentação é balanceada. Não adianta comer carnes gordas com salada de soja, achando que a soja irá proteger contra o aumento do colesterol.

Webinar com Marcio Navas

Escrito por Marie Oshiiwa

Normas para trabalhos acadêmicos



Foi realizado no ultimo dia 20 de agosto, através da Plataforma Teams, um Webinar com o nosso bibliotecário Marcio Navas, onde foram abordados e elucidados possíveis dúvidas sobre a normatização de trabalho acadêmicos.

O Webinar foi destinado aos alunos do 6º termo, uma vez que, estão em fase final do trabalho de graduação.



Mais e mais pessoas estão comendo refeições vegetarianas e veganas — e parte do motivo é que isso é visto como mais saudável.

Você comeria um bife de frango feito de plantas?



Alimento chegará ao Brasil!

Um produto que parece frango, tem gosto de frango, mas é feito a base de plantas, será vendido até o final de 2022 no Brasil. Trata-se do Tindle, alternativa mais sustentável para o consumo de carne e que foi criado pela startup Next Gen Foods, fundada pelo alemão Timo Recker e pelo brasileiro André Menezes.

“A gente entende que o consumidor está buscando, na verdade, o gosto, a textura, e a versatilidade do frango. E isto não é necessariamente ligado a maneira como o animal é produzido e sim ligado ao alimento frango. Então basicamente, separando estas duas coisas, a gente resolveu criar o Tindle, que entrega tudo o que a gente gosta em frango, sem toda a parte de trás da cadeia [alimentar], que a gente entende que é um sistema muito ineficiente e que tem que existir uma maneira melhor de fazer”, afirma Andre Menezes, cofundador e COO da empresa. De acordo com a Next Gen Foods, o crescimento dos produtos plant-based, alimentos feitos com plantas que podem substituir os de origem animal, vêm chamando a atenção dos consumidores ao redor do mundo. Segundo o banco suíço UBS, o mercado global de proteínas vegetais deve movimentar cerca de US\$ 85 bilhões até 2030. Já o investimento global em tecnologia de alimentos nos três primeiros trimestres de 2020 foi de mais de US\$ 8 bilhões. No Brasil, o número de vegetarianos cresceu 75% entre 2012 e 2020, segundo o Ibope.

PROJETO BOA FEIRA

Escrito por Leandro Repetti

Consiste na implantação do programa de capacitação em boas práticas de manipulação e obtenção do selo de qualidade e segurança dos alimentos em feiras livres no município de marília-sp teve sua continuidade durante o período de Pandemia que estamos enfrentando.

A proposta foi elaborar junto com os alunos do 5º termo, do curso de Tecnologia em Alimentos, na disciplina de Projeto Interdisciplinar uma Cartilha didática de orientação, para Boas Práticas de Manipulação e Fabricação de Alimentos, para serem distribuídas aos feirantes que concluíram o curso. Essas cartilhas foram distribuídas para os feirantes, seguindo a Resolução SAA nº 21 de 24/03/2020, publicado no DOE – SP 25 março 2020, que “Dispõe sobre Recomendações de boas práticas nos varejões, sacolões e feiras livres do Estado em razão da pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19).

O objetivo foi elaborar uma cartilha didática, onde serão fornecidas informações para a segurança e qualidade dos alimentos, desde sua colheita, armazenamento e distribuição dos produtos, visando garantir a higiene e qualidade do alimento e as condições higiênico-sanitárias dos feirantes, nesse período de Pandemia contra o Corona Vírus nas Feiras livres do município de Marília/S.P. e informar os feirantes e clientes, para adquirirem as boas práticas de manipulação; atender as exigências da inspeção sanitária do local; garantir a qualidade e segurança dos produtos de origem vegetal e/ou animal comercializados nas feiras livres; preservar a rotina das boas práticas de manipulação.



Cartilha elaborada pelos alunos e distribuídas aos feirantes:

Como os vírus e as bactérias grudam nas mãos e unhas, a lavagem das mãos precisa de atenção especial. Veja abaixo o passo a passo de como ela deve ser feita:

1. Molhe as mãos com água
2. Cubra as mãos com a espuma do sabão
3. Esfregue bem as palmas
4. Lave entre os dedos, entrelaçando-os
5. Lave as palmas com os dedos entrelaçados
6. Esfregue as bases dos dedos nas palmas das mãos
7. Limpe o polegar esquerdo com a palma da mão direita e vice-versa
8. Esfregue novamente as palmas das mãos com a ponta dos dedos
9. Enxágue todo o sabão começando pelos dedos e subindo em direção ao pulso
10. Enxugue as mãos com uma toalha descartável
11. Use esta mesma toalha para fechar a torneira
12. Pronto! Suas mãos estão completamente limpas

Caso você não tenha por perto água e sabão para lavar as mãos, utilize o álcool em gel 70% e siga os seguintes passos:

1. Aplique nas palmas das mãos uma quantidade suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
2. Friccione as palmas das mãos entre si
3. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa, entrelaçando os dedos
4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados
5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta e vice-versa, segurando os dedos
6. Friccione o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda e vice-versa, utilizando movimento circular
7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita e vice-versa, fazendo um movimento circular
8. Friccione os punhos com movimentos circulares
9. Friccione até secar. Não utilize papel toalha

Limpeza de utensílios, materiais e superfícies

Mantenha identificados os frascos com a solução preparada

Não esqueça de sanitizar as balanças, máquinas de cartão e demais utensílios, antes, após e, sempre que possível, durante o seu funcionamento

Tenha sempre um recipiente de álcool 70% para higienizar as mãos frequentemente

Oriente seus clientes a realizar a higienização dos alimentos assim que chegarem em casa

Ao manipular alimentos, devem ser evitados alguns hábitos, como:

1. Evitar conversar, cantar, tossir ou espirrar, assoar o nariz ou cuspir, fumar sobre os alimentos, para que não caia saliva sobre os mesmos
2. Pentear-se, coçar-se, pôr os dedos no nariz, boca ou ouvido ou passar as mãos nos cabelos
3. Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta
4. Manipular dinheiro, exceto quando os produtos estiverem embalados
5. O local de trabalho deve ser limpo e organizado
6. Higienizar balcões, bancadas, calculadoras, máquinas de cartão, telefones fixos/móveis e outros itens de uso comum, com álcool 70% ou diluição de água sanitária em intervalos mínimos de 30 minutos
7. Faça a limpeza sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho
8. Fumar apenas em locais permitidos

projeto boa feira

Alunos:
Andressa Ap. Jacinto Sampaio
Marcelo Martins Pereira
Tatiane Barboza da Costa
Pedro Henrique Silva de Rossi

Professores:
Leandro Repetti
Elke Shigematsu e
Paulo Sérgio Jorge

Curso: Tecnologia em Alimentos
E-mail: fatecmarilia@gmail.com

CARTILHA AOS FEIRANTES

Orientações e boas práticas para a comercialização de produtos alimentícios em feiras livres contra o novo coronavírus

Fatec Marília BOA FEIRA PREFEITURA DE MARÍLIA

TECNOLOGIA DE AÇÚCAR E ÁLCOOL

A Fatec/Marília é considerada a capital do alimento e de forma similar situa-se no estado que concentra a maior parte da Usinas de Açúcar e Álcool, além do Brasil ser o maior produtor e exportador de açúcar do mundo e o segundo maior produtor de etanol mundial. O estudo da disciplina de Tecnologia de Açúcar e Álcool traz conhecimento suficiente para que o aluno possa atuar em diversos laboratórios dentro das Usina, como por exemplo no Laboratório de Pagamento de Cana pelo Teor de Sacarose (PCTS). Neste Laboratório é realizado a amostragem da cana e verificação da qualidade da cana-de-açúcar que está entrando na Usina, ou seja, toda matéria-prima passa por análises visual, física e química, averiguando dentre outros parâmetros, o teor de sacarose. Cursando esta disciplina o discente poderá controlar todo o processo das etapas tanto da produção do açúcar quanto do álcool, além de gerenciar os subprodutos produzidos como: torta de filtro, vinhaça, óleo fúsel, levedura seca, entre outros. Existem nas Usinas também os Laboratórios Industrial e de Microbiologia, sendo que o primeiro analisa a qualidade do produto final o açúcar e o álcool que fica no mercado interno e o que é exportado, o de Microbiologia acompanha todo processo de fermentação que ocorre nas dornas e verifica a todo tempo a viabilidade das

leveduras, se há contaminação ou não, se o tempo de conversão de açúcar em álcool está dentro do tempo estipulado. O Tecnólogo em Alimentos pode desempenhar papel muito importante na Usinas sucroalcooleira em nossa região, como em outros estados também, a Fatec/Marília oferece todas as ferramentas necessárias para que atuem com presteza neste setor.

Marília também faz parte da “Alta Paulista o que significa que também estamos numa região grande produtora e exportadora de amendoim. Temos muitas industrias trabalhando com o amendoim e seus derivados, e para manter a qualidade e afastar os perigos alimentares há necessidade do conhecimento dessa matéria-prima.

TOXICOLOGIA EM ALIMENTOS

Na disciplina de Toxicologia em Alimentos estudamos os tóxicos existentes naturalmente nos alimentos, como aqueles que podem vir por meio de fungos, bactérias, agrotóxicos, dioxinas, metais pesados e muitos outros. A toxicologia é uma disciplina multidisciplinar, engloba conhecimento de várias disciplinas e estudamos muitos assuntos do cotidiano que podem ser um risco para nossa alimentação, como também relembramos muitos casos de intoxicações do passado com o intuito de que eles não se repitam. Passamos a conhecer as vias de introdução de um xenobiótico no nosso organismo, e saber

que este luta bravamente para biotransformar e amenizar a ação danosa deste agentes tóxicos. Uma das toxinas que contaminam diversos alimentos e com maior ênfase os amendoins são as aflatoxinas, que fazem parte de um grupo grande de Micotoxinas, que são metabólitos secundários de fungos. Estes fungos possuem várias espécies, no entanto o mais comumente conhecido causador das aflatoxinas é o *Aspergillus flavus*. A aflatoxina ela é carcinogênica e quando o grão do amendoim está contaminado pelo fungo a toxina pode ser liberada também para os seus derivados. Em sala de aula surgem estas e outras histórias que ressaltam a preocupação de estar alertando a população inocente do perigo que uma simples porção de amendoim numa roda de barzinho e uma deliciosa paçoquinha podem causar ao longo dos anos ou até mesmo de forma aguda. Existem análises que são ensinadas na disciplina para assegurar este e outros riscos alimentares. Fica uma orientação, consumam apenas produtos à base de amendoim que apresentem o selo de qualidade (ABICAB), que atesta que as marcas estão isentas de aflatoxina.

Enfim, neste texto apresento uma parte dos nossos aprendizados nas disciplinas. Espero que tenham gostado e se interessado ainda mais em fazer parte da nossa Fatec/Marília.

Escrito Por Juliana A. Giannoni



Intolerância à Lactose e Alergia às Proteínas do Leite: busca desorientada e acesso facilitado a informações mal fundamentadas, autodiagnóstico e tratamentos equivocados.

Quando alunos das ETECs de Marília e Vera Cruz, bolsistas do CNPq, se juntam a docentes da ETEC-Marília e Fatec-Marília, temos como resultado um trabalho colaborativo com vistas à educação de consumidores. Desta forma, orientados pelas Profas. Renata Bonini Pardo e Flávia M. V. Farinazzi Machado e pelos Profs. Wilson C. Gouveia e Marco Antônio Machado (esse da ETEC-Marília), os estudantes aplicaram questionários elaborados pelo aplicativo *Microsoft Forms*, com direcionamento das perguntas por meio de ramificações automáticas, conforme as respostas selecionadas pelos entrevistados. O *link* gerado pelo aplicativo foi compartilhado por meio de redes sociais (*Facebook* e *Instagram*), e-mails e grupos de conversa e escolares. Segue abaixo, alguns resultados interessantes desta pesquisa:

Esta questão nos revela a prevalência de consumidores de leite descendentes de etnias negra e/ou oriental e/ou indígena.

Quando perguntados sobre antecedentes (próximos ou distantes) de uma ou mais etnias:



A literatura científica relata que essa informação é umas das principais durante a anamnese na busca do diagnóstico da real condição de Intolerância à Lactose (IL), pois genótipo associado a essas etnias pode, frequentemente, determinar a não persistência na produção de lactase, a enzima fundamental para a digestão da lactose. Esse parentesco genético aumenta as chances da manifestação fenotípica do quadro de IL Primária, pela redução abrupta na produção de tal enzima em idades relativamente mais precoces, como adolescentes, jovens e adultos. Por outro lado, em humanos fisiologicamente normais, pode se instalar certa dificuldade na digestão com o avanço da terceira idade, pelo fato de as células intestinais secretoras da lactase terem sua velocidade de descamação maior que a de reposição. Em ambos os casos existe a possibilidade de manutenção do consumo de leite associando a ingestão de comprimidos de lactase, consumo de leites zero lactose ou preferindo leites fermentados (iogurtes, coalhada) e queijos de maturação longa.

Porque você não bebe leite?



Quando questionados a respeito da rejeição do leite na dieta, observa-se que a presença de desconfortos após a ingestão (42,7%) prevalece entre os respondentes. Para os consumidores de leite, o tipo mais amplamente consumido foi o tipo UHT (65,4%), que possui vida de prateleira aumentada para até 3 meses, na ausência de refrigeração.

Qual tipo de leite consome com maior frequência?



Frequentemente, esse tipo de leite é produzido com matéria-prima retirada da propriedade depois de aproximadamente 48 horas de ordenhado. Quando as boas práticas de ordenha, criação, alimentação, sanidade, higiene, manutenção de tempo e temperatura, o resultado é de um bom leite: seguro e de qualidades.

Porém, quando se encontra que o preço é indicado como principal critério de compra, entende-se que certamente não estão trazendo para a mesa o leite com as características originais desejadas, pois todos os procedimentos de prevenção de enfermidades e contaminações nos animais, no ambiente, nos equipamentos, no leite, etc. têm seu custo. E o consumidor que escolhe um leite com base no seu preço de prateleira realmente não pode acreditar que está adquirindo leite puro e bom. Está

Você lê as informações da embalagem desse leite?



escolhendo um produto adicionado de sais estabilizantes legalmente aprovados. Basta estar consciente disso.

Essa conscientização depende da leitura do rótulo da embalagem, principalmente do item **Ingredientes**, pois ali encontra-se a descrição de todos os componentes químicos presentes no alimento, além do alimento.

Qual critério mais 'peso' na decisão de compra do leite que consome?



importante atentar para essas informações porque tais aditivos têm potencial em causar reações principalmente do tipo alérgicas em consumidores. Mesmo que em baixa ou baixíssima frequência, vale a pena ter conhecimento.

Quais as principais informações você lê na embalagem desse leite?



Todavia, conhecimento ou conscientização a respeito do que se leva para consumir em casa não existe na informação mais lida no rótulo pelos consumidores entrevistados.

Nesse sentido, é possível afirmar que, com grande frequência, aqueles que declaram apresentar desconforto ou sintomas mais intensos entre poucos minutos e algumas horas após a ingestão de leite, são pessoas que consomem leite UHT adquirido

em função principalmente do seu preço e que, ao lerem os rótulos, preocupam-se com a data de validade. Nem de longe cogitam a participação de elementos não láteos na causa de seus distúrbios.

Realizam o autodiagnóstico de IL ou APL, sem ter conhecimento próprio nem apropriado sobre suas definições e suas diferenças. Muitas vezes, com base em tais deduções adotam medidas restritivas ou até mesmo excluem o leite e derivados de sua rotina dietética.

Relativamente poucos são aqueles que procuram fontes confiáveis como profissionais de saúde devidamente capacitados no diagnóstico de ambos os distúrbios alimentares, sabendo fundamentar o diagnóstico com anamnese cuidadosa e particularizada e com a indicação adequada dos métodos específicos e sensíveis. Descuidando de sua saúde muitos dão preferência a blogs, parentes ou amigos, ou grupos virtuais de discussão.

E você, caro leitor? Quando está diante de uma caneca com leite, de uma prateleira ou de uma geladeira com leite, você, consumidor de leite e de derivados, já procurou se entender com os Ingredientes? Já pensou em Porquê, Porque, Por que, Por quê, Qual, O quê, Quanto, Como, De onde, Com o que?

Escolher um bom leite exige de você um bom conceito, um bom esclarecimento. Pratique e Aproveite o momento!

Renata Bonini Pardo – FATEC Marília
 Fátia M. V. Farinazzi Machado – FATEC Marília
 Wilson C. Gouveia – FATEC Marília
 Marco Antonio Machado – ETEC Marília

Retomar, Recomeçar e Reinventar-se

Somos seres adaptativos, sobreviventes em meio a um universo que o tempo todo se reinventa.

Nós acompanhamos todo esse processo sempre recomeçando, usando as experiências anteriores como aprendizados e nos tornando melhores do que éramos.

Desenvolvemos nesse período de mais de um ano e meio habilidades que desconhecíamos, tornamo-nos mais solidários, passamos a valorizar coisas que julgávamos sem valor algum.

Agora chegou o momento de começarmos a retomar as nossas vidas, dentro de um novo normal e seguirmos em frente para encararmos novos e grandes desafios, que vão nos exigir mais do que força, equilíbrio!



Escrito por Claudia Cristina Nicolau

Repositório Institucional do Conhecimento

O Centro Paula Souza instituiu este ano o Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS) com o objetivo de garantir o acesso, a gestão, a preservação e a disseminação da produção técnica, tecnológica, científica, artística-cultural e técnica-administrativa produzida nas Etecs e Fatecs por docentes, alunos e servidores.

Os repositórios institucionais são sistemas de informação digitais, estão presentes em várias universidades e instituições de pesquisa e nasceram do movimento de acesso aberto à produção científica cujo objetivo é disponibilizar documentos acadêmicos gratuitamente, em plataformas digitais, facilitando assim a democratização do acesso ao conhecimento para todos.

Trabalhos de Conclusão de Curso dos alunos das Etecs e Fatecs já estão sendo inseridos no repositório por bibliotecários e profissionais da área de tecnologia para serem disponibilizados

via web para todos. Outros documentos também serão inseridos posteriormente, como artigos técnico-científicos, dissertações de mestrado, teses de doutorado, livros e capítulos de livros, projetos e relatórios técnico-científicos e outras formas de documentos acadêmicos produzidos pela comunidade do CPS.

Enfatiza-se que os documentos serão cadastrados e armazenados nesse sistema, mas nem todos estarão disponíveis ao público. Somente os que tiverem sido autorizados pelos autores e/ou coordenadores terão o conteúdo disponibilizado na íntegra.

Aproveite e acesso o RIC-CPS para se familiarizar com o sistema e fazer a busca de um assunto do seu interesse: <http://ric.cps.sp.gov.br/>

Bons estudos!
Escrito por Marcio Navas

CORPO EDITORIAL

Cláudia Teixeira Nicolau

Marie Oshiiwa

Marcio B. N. Navas

Pedro H. Silva de Rossi

Danilo Yde

REALIZAÇÃO



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ®