

# Notícias

## CURSO CAPACITA ESTAGIÁRIOS DA REDE PECUS

Desde dezembro de 2013, acontece na Unidade o curso de capacitação para estagiários da Rede Pecus. Com o objetivo de capacitar tecnicamente em zootecnia os participantes, já foram realizadas oito palestras, de um total de 14.

Coordenado pelas pesquisadoras Patrícia Anchão Oliveira e Teresa Alves, o curso aborda tópicos de sistema de produção, aspectos ambientais, nutrição animal, entre outros.

Nesta quarta-feira, o tema apresentado será “Sequestro de Carbono em Sistema de Produção Arborizado”, ministrado pela pesquisadora Maria Luiza Franceschi Nicodemo, no auditório Manfred Bugner, às 11 horas.

### Próximos encontros:

|            |                                    |                                                        |
|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 19/02/2014 | Maria Luiza Franceschi Nicodemo    | Sequestro de Carbono em Sistema de Produção Arborizado |
| 26/02/2014 | Ana Rita de Araujo Nogueira        | Análise Química Aplicada ao PECUS                      |
| 12/03/2014 | Patricia Menezes Santos            | Pastagens Tropicais                                    |
| 19/03/2014 | Marcos Rafael Gusmão               | Uso de Besouro na Mitigação da Emissão de Gases        |
| 26/03/2014 | André de Faria Pedroso             | Conservação de Forragens                               |
| 02/04/2014 | Marco Aurélio C. Meira Bergamaschi | Manejo Reprodutivo de Bovinos                          |

## PALESTRA DÁ DICAS DE COMO PREVENIR-SE DO CÂNCER

Na última sexta-feira, o SGP realizou a palestra “Ações significativas na prevenção do câncer”, com a voluntária Rede Feminina São Carlense, Noeli Ferreira.

De acordo com Noeli, as causas de câncer podem ser externas e internas. As externas relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos. As causas internas são, geralmente, geneticamente determinadas e ligadas à capacidade do organismo de se defender das agressões externas.

Os tipos de câncer que se relacionam aos hábitos alimentares estão entre as seis primeiras causas de mortalidade por câncer.

### Dicas para prevenção do câncer

- Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm nutrientes que auxiliam as defesas naturais do corpo.
- As fibras ajudam a reduzir a formação de substâncias cancerígenas no intestino grosso e a diminuir a absorção de gorduras.
- Alimentos como verduras, frutas, legumes e cereais são ricos em vitaminas C, A, E e fibras.
- Cebola, brócolis, repolho e couve-flor, legumes vermelhos ou amarelos (cenoura, abóbora, batata-doce etc.) e folhas em geral, principalmente os vegetais folhosos verde-escuro, são preventivos contra o câncer.
- Frutas cítricas (laranja, caju, acerola) e o mamão, devem ter seu consumo estimulado pois previnem câncer da cavidade bucal, esôfago, estômago e pulmão.
- Não fumar. O cigarro libera mais de 4.700 substâncias tóxicas e cancerígenas.
- Pratique atividades físicas.



Foto: Gisele Rosso