

ORGÂNICOS

Mais recursos para a capacitação de produtores

SEMANA TEMÁTICA
RESSALTA A
PRODUÇÃO E
LANÇA CAMPANHA
SOBRE O TEMA

HENRIQUE PINHEIRO



Em mais de um ano de pandemia, os cerca de 25 mil produtores cadastrados pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa) como orgânicos foram colocados à prova e conseguiram dar conta da demanda de consumidores mais exigentes e responsáveis quanto ao consumo dos alimentos. O número de produtores orgânicos no Brasil cresceu mais de 10% desde janeiro do ano passado, conforme o Cadastro Nacional de Produtores Orgânicos do Mapa. O avanço também foi registrado no campo: são um milhão de hectares de área com produção orgânica, somando mais de 31 mil unidades de produção. Os produtos orgânicos também são destaque em Nova Friburgo.

Para capacitar os produtores, a ministra da Agricultura, Tereza Cristina, anunciou nesta semana a destinação de R\$ 3 milhões para assistência técnica. O Programa Residência Profissional Agrícola, conhecido como Agro Residência, também terá uma temática específica de atendimento aos produtores de orgânicos. “Os produtores estão dando resposta à demanda da sociedade, atendendo ao consumidor que busca um produto perto do seu ponto de consumo. Além das vantagens sociais e ambientais, temos uma grande oportunidade de negócios para a produção de orgânicos no Brasil. É um momento de celebração, de promoção para os consumidores e, principalmente, de valorização dos produtores”, declarou o secretário de Defesa Agropecuária, José Guilherme Leal.

A produção de alimentos orgânicos cresceu 30% em 2020, segundo dados da Associação de Promoção dos Orgânicos (Organis). Esse aumento de produção, consumo e procura por alimentos cultivados e processados de forma mais sustentável movimentou cerca de R\$ 5,8

bilhões no mercado nacional. Para promover o modelo de produção orgânica, o Mapa reúne representantes do governo, produtores, técnicos e acadêmicos para discutir o desenvolvimento do setor na 17ª edição da campanha de Promoção do Produto Orgânico que teve início nesta semana com o tema “Alimento Orgânico: sabor e saúde em sua vida”.

“Essa campanha já se tornou tradição no Mapa e ganha uma importância especial neste ano de pandemia em que ficaram tão evidentes os vínculos entre saúde, alimentação, agricultura e meio ambiente. A produção orgânica se desenvolve de forma harmônica com a natureza, sem descuidar da geração de renda e da inclusão social. É a expressão mais pura do social, econômico e ambiental”, afirmou a ministra Tereza Cristina.

Produção orgânica

Ser orgânico vai além da não utilização de defensivos de origem química. A legislação brasileira específica que a produção agroecológica privilegia o uso saudável do solo, da água e do ar, e as práticas de manejo produtivo que preservem as condições de bem-estar dos animais. A lógica da não utilização de compostos químicos é não eliminar a cadeia biológica que compõe aquele determinado ambiente produtivo. Já que, ao mesmo tempo que um organismo pode ser prejudicial, outro, daquele mesmo ecossistema, está ali para combatê-lo. É o inimigo natural.

A coordenadora de Produção Orgânica do Mapa, Virgínia Lira, explica que, para confirmar qual relação entre organismos é a mais adequada para tratar determinada praga, fungo ou doença

na plantação, é preciso muito experimento. O uso de qualquer produto na produção orgânica deve seguir a aprovação de órgãos como o Mapa e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Selo

Para serem comercializados como orgânicos, os alimentos, processados ou não, devem conter o selo “Produto Orgânico Brasil”, do Sistema Brasileiro de Avaliação de Conformidade Orgânica (SisOrg). A presença da certificação atesta que todas as etapas de produção do produto são agroecológicas, ou seja, o produto não foi cultivado com adubos, fertilizantes ou insumos químicos, artificiais, sintéticos, transgênicos, hormônios, antibióticos e não recebeu a aplicação de defensivos tóxicos, como herbicidas, fungicidas, nematocidas, entre outros critérios.

Para os alimentos industrializados, somente são considerados orgânicos os com mais de 95% de ingredientes de origem na agricultura orgânica. O produto que tiver entre 70% e 95% de ingredientes orgânicos, pode ser identificado no rótulo como “produto com ingredientes orgânicos”. Neste caso, a embalagem também deve listar os ingredientes não-orgânicos. Já, se o produto tiver menos de 70% de ingredientes orgânicos, ele não é considerado como tal.

Caso o alimento seja comercializado em feiras e não esteja sinalizado com o selo de produto orgânico, o consumidor pode pedir cópia do certificado orgânico ao produtor ou uma declaração emitida por ele ou pela certificadora. Em todos os casos, o comprador pode consultar o Cadastro Nacional de Produtores Orgânicos no site do Mapa.



Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

consultorio@portalnatural.com.br

Pensamentos intrusivos

Pensamentos intrusivos são os que surgem em sua mente sem você decidir pensar neles. Eles aparecem espontaneamente em sua consciência, inundando sua mente com conteúdo ou imagens perturbadoras. Ocorre com todos nós em alguns momentos da vida. Eles surgem meio que do nada. Algumas vezes podem ser ligados a fazermos algo perigoso, ou socialmente impróprio. Podem surgir alguns pensamentos muito estranhos, como beijar um estranho na rua, ou falar um palavrão dentro de uma igreja, ou ainda bater com seu carro no carro da frente parado no semáforo.

Muitos podem se sentir inferiorizados por terem estes pensamentos intrusivos que geram culpa, vergonha e ansiedade. Eles ficam confusos e se preocupam sobre se são o que estes pensamentos revelam e sentem que se familiares ou amigos souberem o que se passa na cabeça deles ao surgirem estes pensamentos indesejados, eles os rejeitarão.

Nos casos em que as pessoas têm pensamentos intrusivos frequentes e duradouros, surge ansiedade e dúvida, porque elas pensam: “Será que isso sou eu mesmo?” Se angustiam, sentem vergonha e podem se isolar socialmente, tendo constrangimento de tocar no assunto. Não se sabe exatamente o

que produz os pensamentos intrusivos. Alguns estudos mostram que parece haver uma menor produção de um neurotransmissor chamado Gaba, ácido gama amino butírico, que ajuda a suprimir pensamentos indesejados.

Se você tem tido pensamentos intrusivos é importante pensar que você não precisa ver cada pensamento intrusivo como um sinal ou aviso de algo. Eles podem ser um defeito de circuitos cerebrais semelhante ao seu computador que começa a apresentar problemas, por exemplo, não funcionando alguma tecla de alguma letra.

Existem transtornos mentais que possuem pensamentos intrusivos no quadro clínico, como o TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo). Alguns indivíduos com este sofrimento mental têm a predominância de pensamentos obsessivos, que são os pensamentos intrusivos, ou seja, eles vêm à mente de forma involuntária, tipo “estou com as mãos sujas”, e isto fica repetindo tanto na mente, criando incômodo que a pessoa sente que precisa lavar as mãos várias vezes por causa deste pensamento que continua perturbando. Então, este pensamento obsessivo, “estou com as mãos sujas” parece que só é aliviado quando a pessoa faz o que ele manda. Por isso, ela lava as mãos várias ve-

zes ao dia, de forma exagerada, justamente porque quando faz isso, parece que a ansiedade diminui. Então, a obsessão é o pensamento intrusivo, e a compulsão é o ato repetitivo.

Outras doenças que podem ter pensamentos intrusivos são: ansiedade generalizada, estresse pós-traumático, fobias, depressão pós-parto, transtorno bipolar, distúrbios alimentares como a anorexia nervosa, entre outros. Uma coisa que ajuda a pessoa com pensamentos intrusivos é pensar que eles não têm valor moral. Por isso, o mais importante para obter alívio não é tentar eliminar estes pensamentos, mas começar a considerar que eles não são

a pessoa, não são o que você é, não indicam que você seja uma pessoa má. Então, você pode mudar sua maneira de avaliar como pensa sobre seus pensamentos intrusivos. Ao invés de fugir deles, encare-os e diga para si: “Estes pensamentos não são o que eu sou, não refletem meu comportamento moral, religioso, eles são resultado de circuitos defeituosos em meu cérebro. Portanto, não vou dar bola para eles.” Ter esta atitude mental significa exercer autocompaixão em vez de auto-recriminação.

Mas se ter pensamentos intrusivos tem feito com que você, ou alguém que você conhece, se torne muito ansioso, com muitos sentimentos

de culpa e vergonha que leva ao afastamento social, procure ajuda psicológica com um psicólogo e um psiquia-

tra, pois eles o ajudarão, com psicoterapia e possivelmente com medicação para uso terapêutico.

Dr. Cesar Vasconcellos é médico psiquiatra e escreve neste espaço às quintas-feiras. Ele apresenta o programa **Claramente** na TV Novo Tempo (RCA – canal 23; Vivo, 240; Oi, 1; Net, 184; Sky, 31 e Claro, 27) exibido no programa **Vida e Saúde** às segundas, quartas e sextas-feiras às 16h25 com reprise às 9h25. Programas maiores podem ser assistidos em www.youtube.com/claramentent e os atuais em www.youtube.com/vidaesaudent clicando em playlists.

enel DESLIGAMENTO PROGRAMADO

Informamos que precisaremos interromper o fornecimento de energia no dia e especificados abaixo para realização de melhorias na rede elétrica. Durante o período de isolamento social para conter o avanço do coronavírus, estamos fazendo somente desligamentos emergenciais que são extremamente necessários para evitar possíveis falhas no fornecimento de energia de nossos clientes.

Diá:	Horário	Endereço	Nº Deslig.
18/07/2021	CACHOEIRAS DE MACACU		
12:00 às 16:00	Rua Lord Baden Powell - Campo do Prado - Centro - Cachoeira de Macacu	15453039	
12:00 às 16:00	Praça Manoel Diz Martinez - Campo do Prado - Cachoeira de Macacu	15453039	
12:00 às 16:00	Rua Joaquim A. R. Sobrinho - Várzea - Campo do Prado - Cachoeira de Macacu	15453039	
12:00 às 16:00	Rua José Carlos de Farias - São F. de Assis - Cachoeira de Macacu	15453039	
12:00 às 16:00	Rua Oswaldo Aranha - Centro - Campo do Prado - Cachoeira de Macacu	15453039	
12:00 às 16:00	Rua Plínio Casado - Várzea - Campo do Prado - Cachoeira de Macacu	15453039	
19/07/2021	CANTAGALO		
12:00 às 16:00	Ruas A, C, D, E, L - São José - Cantagalo	15455841	
12:00 às 16:00	Rua Azer Ribeiro - São José - Cantagalo	15455841	
12:00 às 16:00	Rua da Chácara - São José - Cantagalo	15455841	
12:00 às 16:00	Rua Eoly Luiz - Esquina - São José - Cantagalo	15455841	
12:00 às 16:00	Rua Fernando Ferreira Lima Vieira - São José - Cantagalo	15455841	
12:00 às 16:00	Rua Projetada - São José - Cantagalo	15455841	
13:00 às 17:00	Sítio Córrego do Frio - S. Seb. Paraíba - S. R. Floresta-F - Cantagalo	15455011	
13:00 às 17:00	Sítio Ceu Azul - S. R. Floresta-F - Cantagalo	15455011	
13:00 às 17:00	Sítio Santo Antônio - S. R. Floresta-F - Cantagalo	15455011	
13:00 às 17:00	Sítio São Francisco Assis Córrego Frio - S. R. Floresta-F - Cantagalo	15455011	

Estamos com você, mesmo à distância.

Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 2.561/2021

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais ...

Considerando os requisitos de acessibilidade e transparência previstos na Lei Federal nº 12.527, de 18 de novembro de 2011, na Lei Complementar Federal nº 101, de 4 de maio de 2000, e na Lei Complementar Federal nº 131, de 27 de maio de 2009;

Considerando as determinações emanadas pelo egrégio Tribunal de Contas do Estado do Rio de Janeiro, constantes nos autos dos processos TCE-RJ nº 226.701-5/17, 209.980-9/20 e 224.932-1/20;

RESOLVE:

Art. 1º – Ficam designadas as servidoras abaixo relacionadas, para constituírem Comissão Temporária de Adequação do site e do Portal de Transparência da Câmara Municipal de Nova Friburgo aos requisitos de acessibilidade e transparência:

AMANDA ALMEIDA AMARAL, Auditora de Controle Interno;
FERNANDA DA SILVA GUIMARÃES, Assessora de Comunicação Social;
ERIKA MATTOS AMARAL, Chefe de Comunicação Social;
SILVIA ZWEITER DE ALBUQUERQUE ROCHA, Oficial Administrativo.

Parágrafo único – O prazo para conclusão dos trabalhos da Comissão será de 90 dias, prorrogável por igual período.

Art. 2º- Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 14 de julho de 2021.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.
Nova Friburgo, 14 de julho de 2021.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
PRESIDENTE