

"Canal Direto com a Prefeitura" destaca o Dia Mundial do Pão e Dia Mundial da Alimentação

ENTREVISTA ABORDOU A 7ª EDIÇÃO DA SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, QUE ACONTECE ENTRE ESTA SEGUNDA (16) ATÉ SEXTA-FEIRA (20)

Fatec abre inscrições para o 1º Vestibular de 2024



Com a oferta de um novo curso e 124 vagas no geral em quatro cursos, a unidade da Fatec Araraquara deu início na segunda-feira (16) ao período de inscrições online para o Vestibular do 1º semestre de 2024. As inscrições, pelo site www.vestibulafatec.com.br, podem ser feitas até 12 de dezembro deste ano e a prova será aplicada no dia 7 de janeiro do ano que vem.

Com taxa de R\$ 84 por inscrição, o candidato pode se inscrever nos cursos de Análise e Desenvolvimento de sistemas, a novidade matutina em Araraquara, com 40 vagas; Gestão empresarial, também de manhã, com 20 vagas; Segurança da informação, noturno, que oferece 36 vagas; e Gestão comercial, também noturno, com 28 vagas.

Para se inscrever é necessário que o candidato já tenha concluído ou esteja cursando o Ensino médio ou equivalente, desde que no ato da matrícula comprove a con-

clusão do curso. E em cada um dos cursos oferecidos também haverá um percentual de vagas destinadas aos que prestam o Provão Paulista.

No ato da inscrição, o candidato deve escolher um curso em primeira opção e, caso seja do interesse, optar por um curso para segunda opção, em qualquer Fatec e período. Os cursos, as vagas, os períodos e as unidades participantes estão disponíveis no site do processo seletivo.

Vale destacar que as Fatecs disponibilizam computador e acesso à internet a quem quiser fazer a inscrição para o vestibular. Cabe ao interessado entrar em contato com a unidade para saber datas e horários de atendimento.

Em Araraquara, a Fatec está localizada na Rua Precide Scarpino, 126, no Jardim Santa Clara, com telefone (16) 3339-7604. Outras informações sobre o Vestibular 2024 podem ser obtidas no próprio site da inscrição.

Campanha para arrecadação de materiais recicláveis promovida pelo curso de Biologia da Uniara termina hoje

Termina nesta terça-feira, dia 17 de outubro, a campanha de reciclagem que visa à arrecadação de latas de alumínio, garrafas pet e potes de sorvete, promovida pelo curso de Biologia da Universidade de Araraquara – Uniara, por meio das alunas Lillian Amaral e Valentina Toledo. Os materiais devem ser entregues das 8h às 22h, em frente ao bloco A da unidade I da instituição (rua Carlos Gomes, 1338, no Centro).

"A campanha de reciclagem visa à reutilização dos materiais coletados para a criação e cultivo de uma mini horta que será realizada em uma escola estadual. O projeto elaborado tem como objetivo conscientizar os alunos

sobre as consequências da má gestão dos resíduos orgânicos e sobre o reaproveitamento de maneira consciente, por meio da produção de adubos naturais", explica Amaral.

A iniciativa faz parte das atividades da disciplina de Educação Ambiental, ministrada pelo professor Márcio Leite de Oliveira. "Essa ação visa a conscientizar a comunidade sobre os problemas que os resíduos sólidos podem causar e como diminuir esses resíduos. A reciclagem seria uma maneira de fazer essa redução", finaliza o docente.

Informações sobre o curso de Biologia da Uniara podem ser obtidas no endereço www.uniara.com.br ou pelo telefone 0800 55 65 88.



Programa produzido pela Secretaria Municipal de Comunicação, o "Canal Direto com a Prefeitura" desta segunda-feira (16) abordou o Dia Mundial do Pão e Dia da Mundial da Alimentação, celebrados neste dia 16 de outubro, data que também marca o início da 7ª edição da Semana da Alimentação Saudável de Araraquara. Para falar sobre o tema, foram convidadas a coordenadora de Segurança Alimentar, Silvani Silva, e a gerente de abastecimento do setor, Paula Fernanda de Oliveira.

O programa foi transmitido ao vivo da Padaria Solidária, que fica anexa ao Banco de Alimentos da Prefeitura. "Aqui as meninas preparam os pães, que doamos para as entidades assistenciais cadastradas no Banco de Alimentos. Elas preparam os pãezinhos, que são congelados e nós doamos dessa forma para as entidades, que vão preparar e servir quentinhos para os beneficiários. É tudo feito com amor e carinho", explicou Paula, que ressaltou que a Prefeitura compra parte dos insumos para a produção dos pães, enquanto outra parte é doada por parceiros.

Silvani falou sobre o propósito da 7ª edição da Semana da Alimentação Saudável, que será realizada até sexta-feira (20), com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância de uma dieta equilibrada e nutritiva. O evento

vai oferecer uma série de atividades e programas destinados a promover escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. "Todo ano, aqui em Araraquara, temos uma semana para pensarmos sobre comida, para falarmos da necessidade de descascar mais e desembalar menos. E nessa semana temos um rol de atividades de forma intersetorial acontecendo em várias áreas do município, em postos de saúde, nas escolas, pensando na alimentação saudável", explicou Silvani.

A coordenadora acrescentou que neste ano a Semana da Alimentação Saudável tem um tema especial. "Aqui seguimos sempre a recomendação da ONU para saber qual tema nós vamos trabalhar e neste ano o tema é a água. O lema é o seguinte: Água é vida, água é alimento. Ou seja, se não preservarmos esse recurso natural tão valioso, também não vamos ter a nossa alimentação saudável, porque tudo requer água. Então, além de pensar no ato de comer, vamos pensar no ato de beber também, que nos alimenta, que nos une. E a nossa água aqui de Araraquara é valiosíssima. Quando estivermos bebendo, com um copo de água na mão, vamos pensar na alimentação e no que realmente nos nutre e nos nossos alimentos de verdade. Para isso, é importante dizer que entre essas atividades de reflexão, também

vamos ter uma feira aqui na Coordenadora de Segurança Alimentar, para que a população conheça esse espaço, que é muito significativo também, onde ela poderá viver uma feira noturna e acompanhar esse valioso recurso que temos, que é a alimentação, além de conhecer o que temos aqui e o que nós promovemos para a população", ressaltou.

Silvani espera que a cidade se envolva nas atividades oferecidas durante a semana. "Precisamos pensar sobre a nossa alimentação, refletir sobre a nossa alimentação, pensar sobre o que tem no nutrido e do que estamos nos alimentando. A proposta dessa semana é fazer olhar para o meu prato e pensar se isso realmente me alimenta, se estou alimentando meu corpo. Esperamos que toda a nossa cidade se engaje nessas atividades", mencionou.

Paula acrescentou que é preciso aproveitar o alimento na sua totalidade. "É muito importante o aproveitamento integral dos alimentos, pensando que com as cascas conseguimos fazer pratos nutritivos, saudáveis e de baixo custo. A gente consegue diversificar nossa alimentação com baixo custo, utilizando as cascas, que muitas vezes são descartadas", observou.

A gerente de abastecimento também falou sobre a história do pão, alimento celebrado nesta data. "O pão surgiu há mais ou menos 12 mil anos na Mesopotâmia. Quando os nômades começaram a ficar mais sedentários, pegar mais na parte da agricultura, veio o trigo. Antigamente era aquele pão chato, mais seco, sem fermentação, mais escuro. E aí, depois, com o tempo, no Egito, descobriram acidentalmente a fermentação e foi quando começaram a produzir os pães mais

fofinhos, mais macios. No Brasil, o pão chegou mais ou menos no século 19 e no início também era um pão mais escuro e foram aperfeiçoando até chegar nas receitas e nos pães que temos hoje no Brasil", relatou.

Ela afirmou ainda que o pão é visto por muitas pessoas como um vilão da alimentação, porém o que falta é um equilíbrio em seu consumo. "As pessoas acabam fazendo escolhas erradas. Vamos pegar como exemplo o café da manhã, que é onde as pessoas consomem mais o pão. A pessoa consome, por exemplo, um pãozinho, aí ela pega uma bolachinha, aí pega um bolo, e a junção de tudo isso é que vai ter consumo maior de calorias. Por exemplo, um pãozinho francês tem mais ou menos 135 calorias. A pessoa tem que aprender a fazer as substituições. Então, se ela comer um pãozinho francês, ela já está consumindo uma porção de carboidrato. O pão é fonte de carboidrato, que é importante para nos dar energia. Se ela não quiser o pão, ela pode substituir por duas fatias de pão de forma, que tem mais ou menos a mesma caloria, ou por exemplo quatro bolachinhas de água e sal. Tem que aprender a fazer os ajustes na alimentação e aprender a fazer as escolhas, porque podemos comer de tudo, desde que quantidades moderadas. Outra opção é escolher pães integrais. Um alimento integral tem muito mais vitaminas e minerais que um pão feito de farinha branca. Não precisa retirar o pão, mas aprender a consumir de uma forma consciente e na quantidade adequada para o organismo", completou.

"Prefeitura nos Bairros" inicia atuação na região do Selmi Dei

ATÉ O DIA 1º DE NOVEMBRO, EQUIPES DE ZELADORIA E MANUTENÇÃO ATUARÃO NAS RUAS, ENQUANTO ATENDIMENTO SOCIAL SERÁ REALIZADO NA EMEF CAIC PREFEITO RUBENS CRUZ

Nesta terça-feira (17), às 8h30, a Emef Caic Prefeito Rubens Cruz (Av. Bercholina Alves Carvalho Conceição, 1996-2184, Selmi Dei) receberá uma solenidade que

dará início à fase 9 do "Prefeitura nos Bairros", programa que tem como propósito levar todos os serviços da Prefeitura para perto da população. Na cerimônia, o

prefeito Edinho, secretários e coordenadores municipais farão o lançamento dessa etapa do programa, que atuará até o dia 1º de novembro.

Os bairros que inte-

gram essa nova fase são Jardim Roberto Selmi Dei 1, 2, 3, 4, 5 e 6, Jardim Adalberto Roxo 1 e 2, Jardim Boa Vista 2 e Residencial Vista do Horizonte. **NESTA EDIÇÃO**