

Setembro/2014

Edição 4
01/09/2014

O Pampiano



I FEIRÃO DA AGRICULTURA FAMILIAR DE ITAQUI

Na sexta-feira, dia 8 de agosto de 2014, a população itaquense compareceu para prestigiar o primeiro feirão da agricultura familiar, que ocorreu no Centro de Comercialização, conhecido como Casa da Agricultura, ao lado do parque.

A feira contou com aproximadamente 40 produtores da agricultura familiar da sede do município e das localidades do interior: Tupará, Itaó, Curuçú e Passo da Cachoeira. Os produtos que foram comercializados: alface, repolho, beterraba, rabanete, tempero verde, frutas, bolachas, pães, rapaduras, derivados de leite e de peixe e artesanato. Pode-se observar que existe qualidade nos produtos comercializados e disposição dos feirantes em participar, trabalhar e apresentar o melhor à comunidade.



O evento foi promovido e organizado com apoio da Associação dos Produtores em Agricultura Familiar de Itaqui (APAFI), EMATER, Secretaria Municipal da Agricultura, PET Agronomia/UNIPAMPA, Sindicato dos trabalhadores Rurais de Itaqui e Sindicato Rural de Itaqui e Maçambará.

Durante a feira ocorreu a entrega oficial do caminhão baú adquirido pela APAFI, com pronunciamentos de autoridades municipais e estaduais. O presidente da APAFI agradeceu aos associados e a todos aqueles que apoiaram a aquisição pela associação.

O primeiro feirão da agricultura familiar alcançou todos os objetivos e as expectativas do público que o prestigiou. O grupo PET Agronomia saúda todos os parceiros dessa atividade e está à disposição para continuar melhorando e estruturando a Agricultura Familiar na região de Itaqui.



SEMANA DA PÁTRIA 2014

Neste ano o município de Itaqui, através da Secretaria Municipal de Educação, elegeu a UNIPAMPA para a Homenagem Institucional da Semana da Pátria. Justificou afirmando no folder de divulgação que: “a vinda da UNIPAMPA para Itaqui marcou um novo ciclo no processo de crescimento educacional do município, através de novos cursos, novas graduações e profissionais gabaritados em todas as áreas. Foram feitos investimentos na cidade, principalmente através da implantação do Campus e posterior ampliação. Foram trazidas habilitações jamais imaginadas em Itaqui. O processo inverteu-se – agora são os estudantes de fora que procuram nossa cidade. Várias pesquisas e projetos geridos na UNIPAMPA já foram implantados em Itaqui. Formou-se uma mão de obra qualificada e diferenciada, expandindo-se a mesma para o restante do estado e país. A UNIPAMPA procura envolver-se em todos os segmentos da comunidade na sua área de abrangência”.

Reflexão



A Semana da Pátria nos coloca um desafio maior: se o Brasil é nosso, e também é meu, que tipo de pátria queremos fazer dele? Como podemos participar dessa história? O que vamos legar aos que vierem depois de nós?

Fonte: <http://www.mundojovem.com.br/datas-comemorativas/semana-da-patria>

O que há de novo na Biblioteca?

Estes são os últimos títulos que chegaram para fazer parte do rico acervo de literatura que a biblioteca possui.



Programação da Semana da Pátria

Abertura da Semana da Pátria

Dia 1ª de setembro

Horário: 9h

Local: Praça Marechal Deodoro da Fonseca

Sessão Solene

Dia 04 de setembro

Horário: 18h30min

Local: Câmara de Vereadores

Missa

Dia 06 de setembro

Horário: 19h

Local: Igreja Matriz São Patrício

Comemoração do 1º RC MEC

Dia 07 de setembro

Horário: 10h

Local: Praça Bélgica Tabajara (porto local)

Encerramento

Dia 07 de setembro

Retreta: 15h – Apresentação Banda Municipal

Horário: 17h

Local: Praça Marechal Deodoro da Fonseca

Mudanças na Biblioteca

Em setembro a biblioteca da UNIPAMPA - Campus Itaqui, entrará em período de reforma, por isso fique atento aos prazos.

Primeiro de setembro será o último dia para retirada de livros.

Durante a reforma não será possível retirar livros.

Durante a reforma estaremos renovando e recebendo os livros em um terminal na sala 211 do prédio Acadêmico II.

Também será possível renovar pelo biblioteca web.

INFORMAÇÕES DO NUDE

O NUDE informa, que a assistente social de São Borja, Vanusa Oliveira, estará atendendo os alunos do Campus Itaqui na sala 120 conforme o cronograma abaixo. Nestes horários os alunos poderão tirar dúvidas sobre processo seletivo PBP e PBI, como quaisquer outras dúvidas.

SETEMBRO

DATA	TURNO	ENTRADA	SAÍDA
23/09	MANHÃ	09:00	13:00
	TARDE	14:00	17:00
30/09	TARDE	14:00	20:00

Inscrições abertas para cursos de aperfeiçoamento em Educação Básica

Os profissionais da Educação Básica das regiões de abrangência da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) já podem se inscrever para os cursos de aperfeiçoamento financiados pelo Ministério da Educação (MEC). As capacitações são oferecidas pela Universidade conforme os catálogos de cursos do MEC, que incluem currículos listados pela Secretaria de Educação Básica (SEB/MEC) e pela Secretaria da Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão (Secadi/MEC).

Os interessados deverão se inscrever através do link:

-> <https://www11.unipampa.edu.br/guri/psa/processos/>

Os cursos de aperfeiçoamento que recebem inscrições e as cidades que sediarão cada curso, são:

- A Escola e a cidade: políticas públicas e educacionais - Alegrete;
 - Docência na Escola de tempo integral - Uruguaiana;
 - Educação do campo: refazendo caminhos na região do Pampa - São Gabriel e São Borja;
 - O ensino de Língua Brasileira de Sinais na perspectiva da Educação Bilíngue - São Gabriel, São Borja, Alegrete, e Bagé;
- Proposta curricular e metodologia na Educação Integral - Bagé.

Mais informações na página *Formação Continuada*, no site da Pró-reitoria de Extensão e Cultura (Proext), através do link:

-> <http://porteiros.s.unipampa.edu.br/formacaocontinuada/cursos-de-aperfeicoamento/>



OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os dez passos são orientações voltadas para pessoas saudáveis com dois ou mais anos de idade. Para os indivíduos que apresentem algum tipo de doença como exemplo diabetes, colesterol elevado e pressão alta sugere-se a busca de orientação nutricional mais detalhada e individualizada, especialmente de um nutricionista.

Abaixo, são elencadas as orientações propostas pelo Ministério da Saúde a fim de promover hábitos alimentares saudáveis para a população brasileira.

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho trigo, pães e massas), tubérculos como batatas e raízes como a mandioca/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis

Fonte: Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável, 2008.