



# A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA CARNE NA ALIMENTAÇÃO HUMANA



Karina Mateus<sup>1</sup>, Moisés Rodrigues dos Santos<sup>1</sup>, Grégory Joaquim Cardoso<sup>2</sup>, Amanda Tamara de Souza<sup>3</sup> e Julcemar Dias Kessler<sup>4</sup>

Na alimentação humana, a carne é fonte principalmente de proteínas, ferro e zinco, desde nosso processo evolutivo como seres humanos. O seu consumo contribuiu significativamente para o desenvolvimento e funcionamento do organismo, principalmente as funções cerebrais. Na carne vermelha encontram-se as quantidades de ferro, facilmente absorvível pelo organismo e importantes para crianças em crescimento, gestantes e idosos.

É um alimento saboroso devido sua composição de ácidos graxos e complexos aromáticos que são formados e volatilizados pelo preparo, sendo responsáveis pela formação do aroma característico. Além disso, características próprias, como a presença de ácidos graxos benéficos a saúde, fazem da carne um alimento peculiar. Um bom exemplo disso é o ácido linoleico conjugado (CLA), encontrado principalmente nos animais alimentados com pastagens. O CLA possui como principais benefícios a atividade anticancerígena e antiaterogênica (redução do risco de depósito de gordura na parede das artérias). Além deste ácido graxo benéfico, destacamos também a presença de ômega 3 e 6 na sua constituição e a presença de grande quantidade de ácidos graxos monoinsaturados, que também são importantes

para a saúde.

Em sua maioria, a carne vermelha possui boa fonte de vitaminas do complexo B, principalmente a B12, a qual participa, dentre outras funções, no bom funcionamento do sistema nervoso, integridade das hemácias (células vermelhas do sangue), além de reduzir os riscos de anemia perniciosa, ou seja, a formação irregular das células sanguíneas. A ausência desta vitamina pode oferecer riscos à saúde cerebral, devido a lesões do sistema nervoso.

O consumo de carne contribui com a constituição muscular, em função dos aminoácidos essenciais presentes. Dentre eles, destacamos a creatina, que auxilia no fornecimento de energia para as células, em especial as musculares. Esses aminoácidos fornecem capacidade de trabalho aos músculos, principalmente quando exigidos nos exercícios físicos.

Em função do longo tempo até o abate dos animais, nos métodos de produção tradicionais, a carne foi considerada por anos como vilã, devido a maior deposição de gordura saturada. Entretanto, o ácido graxo saturado que apresenta maior concentração é o C18:0 (esteárico) que é rapidamente convertido por ação de enzimas em C18:1 (oleico) que tem atuação na diminuição do colesterol (LDL). No cenário atual, a carne ganha destaque



Carne de cordeiro assada.

com a produção animal precoce, que consiste no abate de animais jovens com menor deposição de gordura. Este fato colabora para o aumento no consumo, especialmente por pessoas que buscam uma dieta equilibrada. A carne é fundamental na alimentação; assim não deve ser restringida em dietas e seu consumo em porções é recomendado pelo menos duas vezes por semana. Além disso, o consumo de carne deve ser conciliado com uma dieta adequada e exercícios físicos regulares.

<sup>1</sup> Mestre em Zootecnia, Universidade do Estado de Santa Catarina - Chapecó/SC.

<sup>2</sup> Mestre em Ciência Animal, Universidade do Estado de Santa Catarina - Lages/SC.

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Medicina, Universidade do Federal de Passo Fundo - Passo Fundo/RS.

<sup>4</sup> Professor Adjunto, Zootecnia, Universidade do Estado de Santa Catarina - Chapecó/SC.

**O Sicoob MaxiCrédito conta com 71 agências, 9 delas em Chapecó. Encontre a mais próxima de você.**

PIONEIRA (ANEXO AO SUPERALFA)  
CENTRO  
SÃO CRISTÓVÃO  
PASSO DOS FORTES

PALMITAL  
GRANDE EFAPI  
SANTA MARIA  
MARECHAL BORMANN  
JARDIM ITÁLIA

# ESTÁ SE APROXIMANDO O MOMENTO DE SECAGEM E PERÍODO SECO DAS SUAS VACAS: VOCÊ SABE COMO AGIR?

RENATA CRISTINA DEFILTRO<sup>1</sup> & CAROLINE MÖLLER SCHOLZ<sup>2</sup>

A secagem é o período onde ocorre a interrupção da lactação, proporcionando tempo suficiente para a regeneração dos tecidos secretores de leite e quando for o caso, tratamento das mastites subclínicas. Esse período seco corresponde entre o fim da lactação e o parto. A secagem irá proporcionar maior produção de colostro e de leite na próxima lactação. A vaca pode e deve ser secada pela proximidade do parto, quando estiver no sétimo mês de gestação, ou seja, aproximadamente 60 dias antes do parto; ou quando a produção de leite está baixa e não se torna viável pela mão de obra empregada e nem compensável economicamente. Porém, isso cabe ao produtor avaliar.

Para a realização do processo de secagem devem ser retirados todos os estímulos que influenciam na produção de leite de uma só vez, como alimentação, ordenha, vivência no lote de animais lactantes, entre outros. Para que o processo traga benefícios, o primeiro cuidado a ser tomado é que a vaca esteja livre de mastite subclínica. O diagnóstico pode ser realizado com o uso do CMT (California Mastitis Test) ou CCS (Contagem de Células Somáticas), individualmente por vaca. Também é importante um exame minucioso do úbere, através da observação da aparência e palpação para detectar anormalidades.

A secagem pode ser realizada de forma abrupta ou intermitente. Estudos mostram não ter diferença entre as duas formas, mas a forma abrupta acaba por facilitar o manejo feito pelo produtor, já que simplesmente a ordenha não é mais realizada. Na forma intermitente, a ordenha é realizada uma vez ao dia durante um período de três a quatro dias antes do processo de secagem.

Em animais com alta produção de leite, na semana que antecede a secagem deve ser feita uma restrição alimentar, porém esta restrição não deve ser severa, para evitar estresse e mobilização de reservas corporais



nas vacas. Recomenda-se a retirada do concentrado da dieta e diminuição do fornecimento de pastagem com alto valor nutritivo.

No momento da última ordenha da lactação, deve-se esgotar bem o úbere da vaca, desinfetar todos os tetos e colocar em cada teto um antibiótico de longa duração, próprio para o período de secagem da vaca. É muito importante respeitar sempre o período de carência do medicamento, que varia conforme o princípio ativo, mas age geralmente até 50 dias. Caso o parto ocorra antes desse período, o leite deverá ser descartado, evitando a contaminação do tanque com antibióticos. O ideal é que a escolha do antibiótico a ser utilizado leve em consideração os tipos de bactérias existentes na propriedade. Desse modo, é fundamental que o produtor realize exames complementares em animais com CMT positivo ou alta CCS.

Após realizada a secagem, a vaca deve ser levada para o piquete das vacas secas, diferente das lactantes, receber uma alimentação diferenciada, própria para o período

seco, com livre acesso à água durante todo o tempo. Nesse período a vaca não deve ser ordenhada, mesmo que o úbere esteja cheio, sendo esse leite reabsorvido pelo seu organismo. Depois de duas semanas, a vaca não produzirá mais leite e a secagem estará completa.

Certifique-se que as vacas secas tenham as exigências de proteína, energia, cálcio, magnésio e vitaminas atendidas adequadamente, permitindo assim que a vaca passe por um período de recuperação para a próxima lactação e que seu bezerro se desenvolva corretamente. Fale com seu Zootecnista ou técnico que presta assistência na propriedade para lhe ajudar. Recomenda-se que a vaca ou novilha gestante comece a receber de 0,5 a 1,0% do peso vivo de concentrado 20 a 30 dias antes da data prevista para o parto, juntamente com sal mineral pré-parto. Este servirá para preparar a vaca para a próxima lactação, evitando a ocorrência de disfunções e problemas metabólicos no pós-parto.

1. Acadêmica do curso de Zootecnia pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) - Chapecó, SC - Brasil. Email: renatacd25@hotmail.com.

2. Engenheira Agrônoma, Extensionista Rural da Epagri, escritório municipal de Chapecó, SC - Brasil. Email: carolinemoller@epagri.sc.gov.br.



## CRÉDITO RURAL SICOOB

A força que você precisa para vencer os desafios.

  
**SICOOB**  
Maxicrédito

Ouvidoria - 0800 646 4001 | (49) 3361-7000

# VULVOPLASTIA EM ÉGUAS

Raquel Grande Pereira  
Médica Veterinária  
Mestranda em Zootecnia  
UDESC/CEO  
E-mail: raquelgrandepereira@yahoo.com.br

Rogério Ferreira  
Professor de Fisiologia Animal  
UDESC/CEO  
E-mail: rogerio.ferreira@udesc.br

A seleção de matrizes na equinocultura é feita exclusivamente com base no desempenho atlético, sendo a fertilidade uma característica de interesse secundário. Devido a isso, inúmeras fêmeas equinas apresentam baixo percentual gestacional. Além disso, a espécie equina é muito propensa a casos de infertilidade. Por isso, as características como angulação da vulva, coaptação dos lábios vulvares e a distância entre a comissura vulvar superior e a linha do assoalho da pelve devem ser sempre avaliadas, pois é a vulva a primeira barreira capaz de proteger o útero de infecções ascendentes. Éguas que apresentam má coaptação dos lábios vulvares e mau posicionamento da vulva são predispostas a desenvolverem quadros de pneumovagina (acúmulo de ar na vagina), pois aspiram ar para dentro do vestíbulo e vagina. Junto com a entrada do ar, há o acúmulo de fezes e urina, resultando em contaminação bacteriana, primariamente, em vaginite. Caso o organismo não consiga debelar a infecção primária, há instalação de um quadro de cervicite aguda e posterior endometrite podendo, com isso, causar infertilidade. Em éguas gestantes poderá resultar em morte embrionária, aborto ou placentite. Não há predileção por idade, embora seja comprovadamente mais comum em éguas anciãs, magras e com maior número de partos. A correlação existente entre a conformação da vulva com os quadros de infecção genital em éguas foi pela primeira vez documentada por Caslick (1937). O mesmo desenvolveu



Figura 1: Égua submetida à Vulvoplastia de Caslick

um método corretivo que ficou conhecido como vulvoplastia ou cirurgia de Caslick. Este método consiste na correção dos lábios vulvares fazendo uma diminuição da sua abertura, conforme demonstrado na Figura 1. Este procedimento é mais comumente realizado como forma preventiva, mas também como tratamento cirúrgico em fêmeas com problemas reprodutivos devido à má coaptação vulvar. Caso tenha registro de uma égua com problema de fertilidade e com mau fechamento dos lábios vulvares, um Médico Veterinário deve ser consultado para correção cirúrgica.

## Expediente

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC  
Centro de Educação Superior do Oeste - CEO  
Endereço para contato: Rua Beloni Trombet Zanin 680E - Santo Antônio - Chapecó - SC. CEP:89815-630  
Organização: Prof.º: Diogo Luiz De Alcantara Lopes  
diogolalzo@hotmail.com  
Rogério Ferreira  
Antônio W. L. da Silva  
Telefone: (49) 2049.9524  
Jornalista responsável: Juliana Stela Schneider REG. SC 01955JP  
Impressão Jornal Sul Brasil  
As matérias são de responsabilidade dos autores

Leia este **Jornal** também no iPad



Realização



## Espaço do Leitor

Este é um espaço para você leitor (a). Tire suas dúvidas, critique, opine, envie textos para publicação e divulgue eventos, escrevendo para:  
SUL BRASIL RURAL  
A/C UDESC-CEO  
Rua Beloni Trombet Zanin 680E  
Santo Antônio - Chapecó - SC. CEP:89815-630  
diogolalzo@hotmail.com  
Publicação quinzenal  
Próxima Edição - 20/07/2017

#LIBERTE seu PORQUINHO  
Poupe no Sicoob

Procure uma cooperativa Sicoob.  
SAC: 0800 724 4420 • Ouvidoria: 0800 646 4001  
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458

**SICOOB**  
MaxiCrédito

## Tempo



**Tempo firme com sol e temperatura em elevação em SC**

**Quinta, sexta-feira (06 e 07/07):**

Tempo: firme com sol na maior parte do dia em todas as regiões. Na Grande Florianópolis, Litoral Norte e baixo Vale do Itajaí permanece a condição de mais nuvens e chuva fraca especialmente no início e fim devido à circulação marítima.

Temperatura: em elevação.

Vento: nordeste, fraco a moderado com rajadas no Litoral.

Sistema: alta pressão com centro sobre o oceano, em frente ao litoral Sul do Brasil.

**Sábado e Domingo (08 e 09/07):**

Tempo: firme com sol em todas as regiões de SC.

Temperatura: elevada.

Vento: nordeste a norte, fraco a moderado.

**TENDÊNCIA de 11 a 20 de julho de 2017**

O tempo segue firme com sol e sem indicativos de chuva para a maior parte do período, devido a um bloqueio atmosférico que impede o avanço de sistemas frontais até SC. Nos dias 13 e 14 uma frente fria passa pelo Sul do Brasil com pouca atividade causando chuva fraca e isolada pelo estado catarinense. A temperatura permanece mais elevada no decorrer da tarde e amena nas madrugadas, com declínio mais acentuado a partir do dia 18/07.

**Marilene de Lima - Meteorologista**  
Setor de Previsão de Tempo e Clima  
Epagri/Ciram Site: [ciram.epagri.sc.gov.br](http://ciram.epagri.sc.gov.br)

Leia este **Jornal** também no iPad



Procure na Apple store **DIÁRIOS APP** | Instale o **DIÁRIOS APP** e baixe as edições

APLICATIVO **GRÁTIS**



## Receita

## Cueca Virada



## INGREDIENTES:

3 ovos  
200 ml de leite morno  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de conhaque  
5 xícaras de farinha de trigo  
1 pitada de sal  
1 pitada de açúcar  
1 colher de sopa de fermento químico  
Canela para polvilhar  
Açúcar para polvilhar  
Óleo para fritar

## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela colocar: ovos, leite, manteiga, conhaque, farinha, pitada de sal e de açúcar e o fermento. Misturar tudo muito bem com uma espátula. Após, sovar com as mãos até que a massa fique homogênea e lisa. Se necessário, colocar mais farinha. Abrir a massa com um rolo, cortar em retângulos, fazer um corte no meio de cada retângulo e virar as pontas. Está pronta para fritar, em óleo quente. Em um pote misturar o açúcar e a canela, e polvilhar sobre as cuecas viradas fritas! Bom apetite!

## Espaço do leitor

Este é um espaço para você leitor (a). Tire suas dúvidas, critique, opine, envie textos para publicação e divulgue eventos, escrevendo para: [diogolalzo@hotmail.com](mailto:diogolalzo@hotmail.com) ou mandando uma carta

SELO

SUL BRASIL RURAL- A/C UDESC-CEO  
Rua Beloni Trombet Zanin 680E  
Santo Antônio - Chapecó- SC.

8 9 8 1 5 . 6 3 0

## Indicadores



	R\$
Suíno vivo	
- Produtor independente	3,35 kg
- Produtor integrado	3,22 kg
Frango de granja vivo	1,67 kg
Boi gordo - Chapecó	97,00 ar
- São Miguel do Oeste	100,50 ar
- Sul Catarinense	102,00 ar
Feijão preto (novo)	90,00 sc
Trigo superior ph 78	22,00 sc
Milho amarelo	25,00 sc
Soja industrial	46,00 sc
Leite-posto na plataforma ind*.	0,86 lt
Aubos NPK (9:20:15+micro) <sup>1</sup>	59,00 sc
(8:20:20) <sup>1</sup>	55,20 sc
(9:33:12) <sup>1</sup>	61,00 sc
Fertilizante orgânico <sup>2</sup>	
Farelado - saca 40 kg <sup>2</sup>	10,80 sc
Granulado - saca 40 kg <sup>2</sup>	15,00 sc
Granulado - granel <sup>2</sup>	355,00 ton
Queijo colonial <sup>3</sup>	13,00 kg
Salame colonial <sup>3</sup>	13,00 – 17,00 kg
Torresmo <sup>3</sup>	18,00 – 26,00 kg
Linguicinha	11,00 kg
Cortes de carne suína <sup>3</sup>	10,00 – 15,00 kg
Frango colonial <sup>3</sup>	9,75 – 10,75 kg
Pão Caseiro <sup>3</sup> (600 gr)	3,50 uni
Cenoura agroecológica <sup>3</sup>	2,00 maço
Ovos	5,0 dz
Ovos de codorna <sup>3</sup>	3,50/30 uni
Peixe limpo, fresco-congelado <sup>3</sup>	
- filé de tilápia	22,00 kg
- carpa limpa com escama	11,00 – 14,00 kg
- peixe de couro limpo	14,00 kg
Mel <sup>3</sup>	15,00 kg
Pólen de abelha <sup>3</sup> (130 gr)	17,00
Muda de flor – cxa com 15 uni	13,00 cxa
Suco laranja <sup>3</sup> (copo 300 ml)	2,00 uni
Suco natural de uva <sup>3</sup> (300 ml)	2,00 uni
Caldo de cana <sup>3</sup> (copo 300 ml)	2,00 uni
Banana prata do rio Uruguai <sup>3</sup>	2,50 kg
Calcário	
- saca 50 kg <sup>1</sup> unidade	12,50 sc
- saca 50 kg <sup>1</sup> tonelada	8,00 sc
- granel – na propriedade	116,00 tn

Realização

nacional VOX | REDE REGIÕES | IMPRENSA



Garantia para sua terra e seu negócio.

O Seguro Sicoob Agronegócio tem todas as garantias que você precisa.

[www.segurosicoob.com.br](http://www.segurosicoob.com.br) | Venda a uma agência  
Mais Crédito e Salva Mais. (49) 3361 7000  
Dúvidas - 0800 725 0996

As garantias são oferecidas por renomadas seguradoras do mercado, como a Porto Seguro, Abil, Mapfre, Allianz, HDI, Liberty e outras.

**SEGURO SICOOB**