revista
cultura
suína

Ano 5 · Ed 20 · SET/ OUT 2022

assuvap COOSUIPONTE

BOM DE PREÇO, BOM DE PRATO:

MAIS DE R$4 MILHÕES DE RENDA GERADA PARA O VALE DO PIRANGA

CAMPANHA MOVIMENTOU O PEQUENO VAREJO DA REGIÃO E IMPULSIONOU AS VENDAS DA CARNE SUÍNA

Regras para Compra Direta:

A Coosuiponte trabalha com a modalidade de compra direta do fornecedor para o cooperado e cobra a taxa de 1% do valor da nota fiscal, por estes serviços.

Para participar, o cooperado precisa cumprir alguns requisitos:

- Autorizar a Cooperativa a realizar o cadastro da granja na empresa fornecedora;
- Comprar a quantidade mínima, exigida pela empresa fornecedora para entrega direta;
- Programar a sua intenção de compra na Coosuiponte.

Após esta etapa, serão feitas a cotação de preços, o fechamento da negociação com o fornecedor vencedor e o envio do boleto da taxa de serviço, via WhatsApp.

Reforçamos que a Cooperativa não emite nota fiscal da cobrança da taxa de serviços da compra direta.

Na Compra direta, compramos os seguintes produtos: Aminoácidos, Minerais e Aditivos (com análise de volumes)

Mais informções, favor entrar em contato com

Mariana/Financeiro (31) 98872-5784
Compras (31) 98793-5986

expediente

Assuvap

Patrícia Morari Mendes*
Presidente

José Manoel A. Marcondes de Souza
Diretor Secretário

João Carlos Bretas Leite
Diretor Financeiro

Fernando da Silva Araújo
Diretor Mercado e Marketing

Rodrigo Ramos Torres
Diretor Técnico/Meio Ambiente

Conselho Fiscal:
Efetivos
Geraldo Fialho Resende Filho
Welinton Pereira Giardini
José Wanderley Telles Ventura

*Presidente afastada

Coosuiponte

João Carlos Bretas Leite
Diretor Presidente

José Manuel A. Marcondes de Souza
Diretor Planejamento

Fernando da Silva Araújo
Diretor Financeiro

Patrícia Morari Mendes*
Diretora Secretária

Rodrigo Ramos Torres
Diretor Comercial

Conselho Fiscal:
Efetivos
Luiz Fernando Laia
Welinton Pereira Giardini
José Wanderley Telles Ventura

*Diretora Afastada

Jornalista responsável
Thalita de Oliveira F. Pinto (1165943/MG)

Gerência Geral
Paula Gomides

Projeto gráfico
Os3 Comunicação

editorial

Estamos no último trimestre de 2022, o ano mais desafiador da história recente da suinocultura. O mercado de suínos vivos em Minas Gerais sente o peso da sobre-oferta nacional que tem contribuído para os miniciclos de altas e baixas potencializadas pelos efeitos psicológicos na oferta demasiada de suínos vivos pelos produtores, o conhecido "movimento de manada" e pelo "efeito chicote", o movimento de demanda ativa dos frigoríficos quando os preços do suíno vivo ficam muito atrativos para a compra e desencadeia um novo ciclo de alta.

Neste ano a volatilidade das cotações tem imperado com a "concorrência para vender" prevalecendo sobre a "concorrência para comprar", seja de suínos vivos, carcaças e seus cortes, criando um ambiente de liquidação que tem aumentado o consumo de carne suína, porém em valores que não remuneram a atividade.

E o que os fatos e os dados nos reservam para este final de ano?

A expectativa é que a "concorrência para comprar" reverta este jogo e definitivamente encerre este longo ciclo de baixa que se estende por todo o ano de 2022.

É importante reforçar que o final da crise está relacionado diretamente com outro aspecto psicológico: a confiança do produtor deverá prevalecer sobre a incerteza, sendo essencial para a redução das ofertas e a consolidação de preços remuneradores.

O momento é de reflexão para todos os produtores, a sustentabilidade financeira da atividade estará relacionada a capacidade adaptativa que cada sistema de produção terá para superar as adversidades. A seleção é uma consequência natural nesta cadeia, os investimentos deverão ser repensados para o aumento da produtividade, na produção de mais com menos, este é o nosso grande desfio.

Boa leitura!

Fernando Araújo
Diretor de Mercado
e Marketing

DIA DOS PAIS NA COOSUIPONTE

Todas as datas comemorativas são muito celebradas aqui na Coosuiponte e o nosso Dia dos Pais não ia ser diferente. Para cada paizão Coosuiponte, que é o melhor do mundo aos olhos de seus filhos, nós entregamos um nécessaire e um kit viagem. O gesto foi uma forma de reforçar o nosso cuidado com os colaboradores e manter uma gestão de valorização da equipe, com um ambiente de trabalho saudável e acolhedor.

TREINAMENTO SEGVIDA

Em agosto, os colaboradores da Coosuiponte passaram por dois treinamentos de primeiros socorros feitos pela empresa Segvida, parceira da Cooperativa no segmento de segurança do trabalho. Na ocasião, foi ensinado a todos os colaboradores os procedimentos de primeiros socorros necessários em caso de uma eventual emergência. A ação faz parte do calendário da Coosuiponte e prima pelo cuidado de todo o time.

DIA DO MÉDICO VETERINÁRIO

No dia 09 de setembro é celebrado o dia do médico-veterinário, um profissional que trabalha para a preservação da saúde e bem-estar não somente dos animais, mas da população também.

Na Coosuiponte, a função deste profissional engloba os cuidados com o controle de qualidade, dos limites mínimos estipulados de metais pesados em determinadas matérias-primas e a qualidade na entrega de análises qualificadas de micotoxinas.

Um eficiente trabalho de assistência e consultoria em granjas cooperadas, visando qualidade de produção e retorno econômico ao produtor, além de direcionar o armazenamento e acondicionamento de produtos, assim como a disponibilidade para emissão de receitas veterinárias de produtos controlados, mantendo a qualidade do produto recebido.

DESPERTE A ALEGRIA DE UMA CRIANÇA

O Dia das Crianças também foi comemorado por aqui. Este ano, além da ação de endomarketing com os filhos dos colaboradores – em que entregamos uma sacola de guloseimas e livros lúdicos – expandimos a nossa corrente de afeto para nossa sociedade. Em uma parceria com a ONG Circuito do Bem, recolhemos em nossa sede, doações de roupas e brinquedos, novos ou usados, que serão entregues às crianças atendidas pelo projeto.

Já no dia 13 de outubro, realizamos junto aio Centro de Atendimento de Educação Especializado/ Caedes Ponte Nova, uma festa especial para as crianças atendidas pela Instituição. Despertar sorrisos e ver a alegria no rosto do outro ao dividir aquilo que se tem!

#NOTÍCIASRÁPIDAS

ASSUVAP RECEBE ALUNOS DA UNIVIÇOSA

No dia 02 de setembro, nossa sede recebeu a professora da Univiçosa, Doutora Mariana Fausto e alunos do curso de Medicina Veterinária para conhecerem um pouco mais sobre a nossa história e o trabalho da Associação e da Cooperativa.

O encontro foi conduzido pela Médica veterinária Tamires Gomes e pelo responsável pelo setor de relacionamento, Leandro Damasceno, que explicaram a diferença entre a Associação e a Cooperativa e apresentaram aos estudantes toda nossa estrutura, nossa logística de vendas e o laboratório de micotoxinas.

Para a professora Mariana Fausto, "Não tem como passar por uma disciplina de produção de suínos e não conhecer o coração da suinocultura da nossa região, que é a cooperativa, que é a Assuvap. [...] Não são todos os alunos que vão trabalhar com suinocultura mas, é importante eles terem a referência de onde buscar informação, onde buscar apoio, onde buscar treinamento", concluiu.

RESULTADOS DA CAMPANHA BOM DE PREÇO, BOM DE PRATO 2022:

MAIS DE 500 TONELADAS VENDIDAS E R$4 MILHÕES DE RECEITA GERADA NO PEQUENO VAREJO

509.783 kg
de cortes suínos

R$ 4.317.128,02

No início de setembro, a nossa gerente de marketing, Lorena Fonseca, foi às redes sociais para divulgar os excelentes resultados da campanha Bom de Preço, Bom de Prato edição 2022, executada pela Assuvap em uma parceria com a Associação Brasileira dos Criadores de Suínos/ABCS.

Neste ano, numa campanha que durou de 1º de abril à 31 de julho, foram vendidos 509.783 kg de cortes suínos, gerando uma receita de R$ 4.317.128,02. Os resultados foram frutos do empenho dos pontos de venda participantes em 12 municípios mineiros com cobertura da Assuvap.

MUNICÍPIOS PARTICIPANTES DA CAMPANHA

- Estevão de Araújo
- Jequeri
- Mariana
- Oratórios
- Piedade de Ponte Nova
- Piranga
- Ponte Nova
- Rio Pomba
- São Sebastião do Oeste
- Urucânia
- Viçosa
- Visconde do Rio Branco

AUMENTO DE 694% DE VENDAS DOS CORTES SUÍNOS EM RELAÇÃO A 2021

Nesta edição, a campanha trabalhou o incentivo das vendas dos cortes barriga, copa-lombo, bisteca, pernil e costela, através da promoção de um sorteio de uma churrasqueira elétrica + um kit churrasco em cada ponto de venda participante. Ao total, foram vendidos 509.783 kg de cortes em quatro meses de campanha, o que resultou em uma média de 125 toneladas/mês, um aumento de 694% de vendas comparado ao mesmo período no ano anterior.

INTERESSE DE ADESÃO PELO PEQUENO VAREJO

Após o sucesso da Bom de Preço, Bom de Prato em 2021, o interesse por parte do pequeno varejo da região em aderir à campanha mais do que triplicou. No ano passado foram 8 pontos de venda em 7 cidades, enquanto agora foram 29 pontos de venda em 12 cidades: um aumento de 362,5% em relação à primeira edição.

UMA CAMPANHA 360

A partir de um projeto da ABCS, a Assuvap executou a Bom de Preço, Bom de Prato de acordo com a realidade da nossa região. "Escolhemos a mídias off, além das mídias digitais gerando engajamento e uma experiência nos pontos de venda, gerando um resultado impressionante. Também enviamos um press-kit "O simples encanta" para pessoas formadoras de opinião para promover a proteína", explicou Lorena Fonseca no vídeo com os resultados da campanha.

O trade marketing teve desdobramentos nas mídias online e off-line, como o painel de led digital, backbus, seethru e outdoor. O objetivo foi oferecer um alcance a toda a comunidade, incentivando o consumo da carne suína. Foram mais de 200 mil pessoas alcançadas e 665.017 impressões.

Além das peças de marketing, o sorteio contribuiu para alavancar as vendas e proporcionar uma experiência de compras e consumo da carne suína, despertando o interesse do consumidor na possibilidade de ser o grande sorteado.

NA MÍDIA

Excelente! Não há outra palavra para classificar a repercussão da nossa campanha, que foi destaque nas principais mídias da suinocultura.

O portal da ABCS, idealizadora do projeto, destacou a iniciativa e elogiou o grau de divulgação. Uma ação que tem beneficiado a suinocultura local!

O SIMPLES ENCANTA

Despertar memórias! Esse foi o objetivo do press kit enviado aos formadores de opinião local no pré-lançamento da campanha com a frase de efeito "O simples encanta". A proposta foi, também, de valorizar os momentos simples da vida e suas belezas, como um simples arroz, feijão e carne de porco, que alimentam, nutrem e fazem parte da nossa história.

Mais uma vez o engajamento foi um sucesso e gerou muita mídia espontânea para nossas redes sociais e curiosidade pelo que estava por vir.

CONFIRA, EM NOSSO CANAL DO YOUTUBE, O VÍDEO COM OS RESULTADOS DE NOSSA CAMPANHA:

aponte o celular

MERCADO/CONSUMO

AÇOUGUE DA VARZEA

AÇOUGUE DO CARLINHOS

AÇOUGUE DO LEANDRO

AÇOUGUE ESCOLHA CERTA

AÇOUGUE NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS

CASA DE CARNE REAL

CASA DE CARNES ALBURQUERQUE

CASA DE CARNES CONTARINI

CASA DE CARNES TRÊS IRMAOS

COMERCIAL OLIVEIRA

DOM PORCO

MENDES BEEF

MERCEARIA SÃO JUDAS

SUPERMERCADO MAROCÃO

SUPERMERCADO REAL

COOSUIPONTE EM INICIATIVA PELA VALORIZAÇÃO DA VIDA

Ter esperança, acreditar que é possível e que tudo vai ficar bem são os primeiros passos para enfrentarmos os momentos difíceis que vivemos.

O nosso "mural da gentileza" foi montado com muito carinho para os nossos colaboradores, com frases de esperança, força e positividade, marcando a ação interna de conscientização do Setembro Amarelo.

Além do mural, cada colaborador recebeu uma carta de esperança, um balão personalizado da campanha, acompanhado por uma guloseima, porque, aqui, a gente aproveita todas as oportunidades para adoçar a vida.

Cuidado, bem-estar e saúde mental são pautas muito importantes para nossa empresa e, além de todas as ações de endomarketing executadas, exercemos sempre workshops, capacitações e damos todo suporte necessário aos nossos colaboradores.

Agir salva vidas. E, cada uma, importa!

SETEMBRO AZUL: APOIAR E SOMAR A CAUSA DA COMUNIDADE SURDA

Já ouviu falar sobre o setembro azul ou setembro da visibilidade surda?

A Assuvap foi parceira da Aspon (Associação dos Surdos de Ponte Nova e Região) na promoção do encontro que debateu o tema: Setembro Azul e Setembro Surdo: da opressão à emancipação.

O evento aconteceu no dia 26 de setembro no Espaço Interagir, com palestra a cargo da profissional Leuciane Duelle Rossi – especialista em docência em Libras – e foi direcionado à comunidade surda, docentes em libras em outros apoiadores da causa.

A proposta foi debater com a comunidade sobre a necessidade de se criar um ambiente social mais representativo, acessível e com facilidade de comunicação entre os surdos e não surdos. Conforme os presentes no encontro, muitos se sentem excluídos ou mesmo 'invisíveis' na sociedade por conta dessa dificuldade em se comunicar.

Apoiar causas sociais é um compromisso assumido pela Assuvap. Nosso apoio e empenho às pautas transcende o trabalho da suinocultura e nos impulsiona em nossa caminhada.

O mês de setembro foi escolhido para representar a luta da comunidade surda por algumas datas comemorativas no período, como:

Dia 23/09: Dia Internacional da Língua de Sinais
Dia 26/09: Dia Nacional dos Surdos
Dia 30/09: Dia Internacional do Tradutor

CUIDADO COM OS LEITÕES AO NASCIMENTO

A rotina da granja muitas vezes faz com que percamos o foco nos manejos básicos, mas responsáveis por gerar grandes resultados. Por este motivo, é necessário revisá-los periodicamente.

O cuidado com o leitão no dia do nascimento está entre estes manejos, apesar de básico estar diretamente envolvido com: sobrevivência do leitão, produção de colostro e leite, qualidade e quantidade de leitões que serão entregues na creche. Assim, devem ser tratados com grande relevância.

Para ajudá-lo nesta revisão, descreveremos abaixo os principais manejos que devem ser realizados neste momento.

Antes de colocar em foco o manejo, é extremamente necessário ter em mente que: o ambiente da maternidade deve atender as exigências de conforto térmico **das matrizes** (18 a 22°C – mais frio). Isso só é possível em ambientes não climatizados com o correto manejo das cortinas ou janelas mediante a avaliação do **TERMÔMETRO:**

- ✓ Durante a noite, as cortinas devem permanecer abertas pela metade. Ir levantando as cortinas à medida em que a Temperatura for ficando abaixo de 19°C ou quando houver risco que a chuva invada a sala de maternidade.
- ✓ Se estiver ventando, pode-se levantar um pouco mais da metade a cortina do lado do vento.
- ✓ Altas temperaturas na sala de parto podem prolongar a duração do parto, aumentar nº de natimortos e, além disso, a faixa ótima de temperatura para produção de leite é entre 18 a 22°C. Acima ou abaixo desta temperatura é difícil inferir sobre a produção de leite.

O microclima dos **escamoteadores** deve atender ao conforto térmico do leitão (28 a 32°C – mais quente). E o leitão só irá acessar este ambiente se o mesmo estiver:

- ✓ Seco;
- ✓ Limpo;
- ✓ Iluminado e quente!

REVISÃO DOS MANEJOS:

1) Desobstrução das vias aéreas (nariz e boca)

Como Fazer: Retirar manualmente o líquido das vias aéreas (focinho e boca) logo após o nascimento dos leitões.

Objetivo/ importância: Facilitar a respiração

Observações:

- ✓ Nunca tracionar o leitão pelo cordão umbilical.
- ✓ No caso de leitões afogados: colocar o leitão de cabeça para baixo e fazer a contração dos membros para facilitar a expulsão do líquido. Se necessário, fazer a respiração "boca a boca".

2) Secagem

Como Fazer: Envolver o leitão com pó secante logo após retirar o excesso.

Objetivo/ importância: Auxílio ao aquecimento do leitão.

Observações: Ao utilizar o pó secante, tomar cuidado com narina, boca e olhos do leitão.

3) Amarração e corte do umbigo

Como Fazer: Amarrar o umbigo com barbante com espaçamento de aproximadamente 3 dedos da base da barriga. Fazer a amarração levemente, de modo a não romper o cordão umbilical; fazer o corte com o espaçamento de aproximadamente 1 dedo da amarração.

Objetivo/ importância: Evitar hemorragia e hernia umbilical.

Observações: O corte deve ser feito de forma a dar oportunidade de realizar uma segunda amarração, caso haja necessidade. Mantenha frequência de limpeza nos utensílios utilizados nesta operação.

4) Desinfecção do umbigo

Como fazer: Mergulhar totalmente o umbigo na solução desinfetante e esperar 3 segundos

Objetivo/ importância: Evitar contaminações devido à exposição do cordão umbilical.

Observações: Mantenha frequência de limpeza do frasco utilizado para armazenar a solução desinfetante.

5) Orientação e estimulação da mamada do colostro

Como fazer: Guiar o leitão, com a mão debaixo do seu peitoral, e posicioná-lo no teto para agilizar a primeira mamada.

Objetivo/importância: O colostro é fonte de energia, nutrientes e anticorpos, quanto mais rápido for sua ingestão e quanto mais quantidade ingerida, melhor será para o desempenho, pois o leitão ficará aquecido e "esperto". Consequentemente, aumentará o número de acessos e melhor vigor de mamada.

Observações: Dê atenção primordial a este procedimento.

6) Organização da mamada parcelada

Como Fazer: Marcar os 8 primeiros leitões a nascer, exceto pequenos e BV, que não deverão ser presos e terão atendimento diferenciado. Após o nascimento do 10º leitão, prender estes 8 animais marcados no escamoteador por vinte minutos. Revezar pelo menos duas vezes cada grupo, mesmo após o parto.

Objetivo/ importância: Dar oportunidades semelhantes de ingestão de colostro de todos os leitões pertencentes à leitegada.

Observações: Existem várias formas para se realizar este procedimento, esta é apenas uma sugestão. Não exceder 30 minutos o revezamento. Se não for possível, controlar o tempo que os animais permanecerão presos, o melhor é não realizar este revezamento.

Lembre-se: a produção de colostro e leite é estimulada pela mamada. Deixar poucos leitões ou leitões que não consigam estimular a teta o suficiente pode levar à queda da produção de colostro e leite.

Além disso, a mamada estimula a contração uterina, permitindo o nascimento mais rápido do restante da leitegada. Pode-se utilizar uma fêmea com aparelho mamário que facilite a mamada para transferência de leitões fracos e BV, porém, antes deste manejo garantir que os mesmos tenham ingerido colostro da própria mãe. Evitar realizar esta transferência nas 6 primeiras horas.

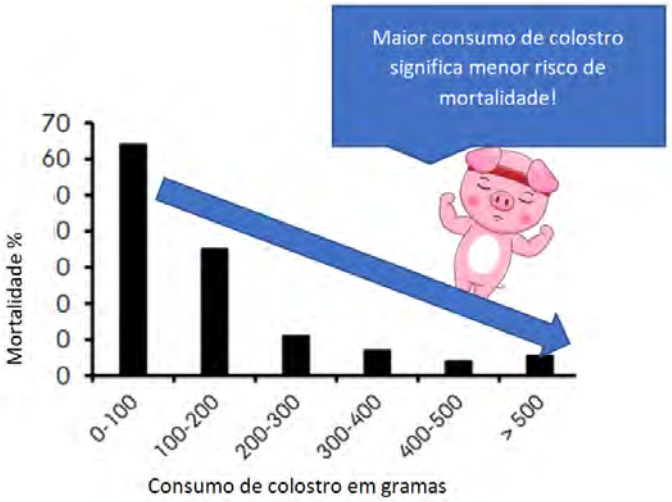
7) Colostragem

Como fazer: Fornecer de 20 a 30 ml de colostro para os leitões pequenos, BV ou para os que estão com dificuldade de realizar a mamada de 2 a 3X nas 12 primeiras horas do nascimento. Pode ser feito com:

- ✓ auxílio da mamadeira ou;
- ✓ ejeção via seringa diretamente na "garganta" do leitão após o nascimento. Nesse caso, acompanhe o movimento de deglutição do leitão para que o líquido não desvie para as vias aéreas ou;
- ✓ via sonda uretral nº 6: guie a sonda através do céu da boca do leitão até a entrada no esôfago, introduza sem forçar a entrada da sonda, somente acompanhando o movimento de deglutição e ejete o colostro aos poucos, também acompanhando o movimento de deglutição.

Objetivo/ importância: Garantir o mínimo de ingestão do colostro. Aumentar chance de sobrevivência dos leitões.

Observações: O ideal é que este manejo seja feito em TODOS os recém-nascidos. Sabendo da dificuldade, a orientação é contemplar pelo menos o grupo de risco. A maioria das mortes nos dois primeiros dias dos animais é causada por inanição. A quantidade de colostro ingerida nas primeiras horas de vida garante: saúde, sobrevivência e qualidade do leitão.



Fonte: Quesnel et al., 2012

8) Início do treinamento para uso do escamoteador

Como fazer: ao levantar a fêmea para se alimentar ou se hidratar, prender os animais no escamoteador. Fazê-lo sob o estímulo de algum som (assovio, imitação de sucção, palmas...).

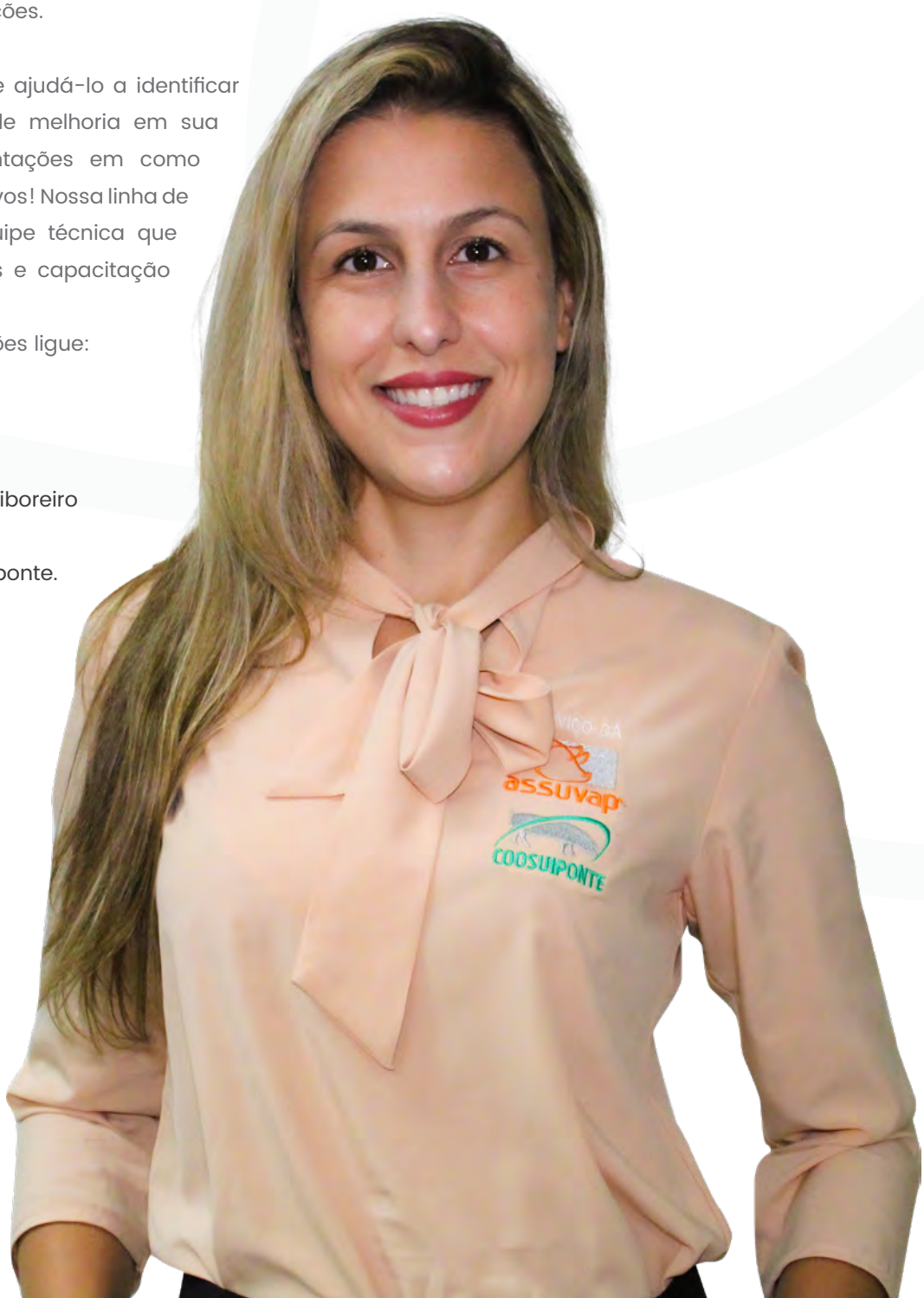
Objetivo/importância: Aquecer os leitões. Condicionar os animais a utilizar o escamoteador como um local seguro para reduzir a chance de esmagamento.

Observações: Manter sempre o escamoteador limpo, seco, iluminado e quente para que o leitão sinta vontade de acessá-lo e para que o mesmo cumpra sua função. Super aquecimento também é um fator crítico e prejudicial para os leitões.

Aproveite este texto para iniciar a revisão dos seus manejos básicos pelo atendimento ao leitão. Reúna sua equipe e discuta as oportunidades dentro das observações.

A Coosuiponte pode ajudá-lo a identificar as oportunidades de melhoria em sua granja e dar orientações em como alcançar seus objetivos! Nossa linha de nutrição possui equipe técnica que realiza treinamentos e capacitação a campo.

Para mais informações ligue:
(31) 97129-5522



Por: Dra. Ana Paula Liboreiro Brustolini
Nutricionista Coosuiponte.

SABOR COM IDEIAS:
UM PROJETO DE CONEXÃO!

EVENTO CONTOU COM DEZENAS DE NUTRICIONISTAS DE PONTE NOVA E REGIÃO

Papo bom, muita sintonia, aquele café da manhã delicioso e uma experiência que só nos enriqueceu. Encerramos o mês de agosto com uma celebração incrível: o dia do nutricionista e mais uma edição do Sabor com Ideias.

Um projeto da Assuvap e da Saudali, apoiado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura/FNDS, o Sabor com Ideias busca valorizar os nutricionistas e compartilhar com os mesmos todos os benefícios e versatilidade da carne suína. Sem dúvidas, é um momento de confraternização, networking e troca de ideias e conhecimento.

A nutricionista Marina Almeida, que já participa pela segunda vez do Sabor com Ideias, contou que é um momento muito bom para reencontrar colegas de profissão e fazer networking. E quando o assunto é carne suína, a Marina falou que ela não deixa de indicar a proteína para seus pacientes: “Eu prezo muito a questão da variedade, do equilíbrio, então eu acho essencial ter a carne suína, por ter muito valor biológico, pelas vitaminas, os minerais. Então, sem dúvida alguma, é uma coisa que eu sempre converso com os pacientes”.

Este ano, o restaurante Nossa Confraria foi o nosso local de encontro. Na abertura do evento, a gerente geral da Assuvap e da Coosuiponte, Paula Gomides, falou sobre os preparativos: “Vocês são extremamente importantes no nosso processo dentro da suinocultura. Então, a gente faz esse evento com muito carinho, sejam muito bem-vindas!”.

Lorena Fonseca, que é gerente de marketing da Assuvap, abordou a versatilidade da carne suína em diversos horários a incluir na dieta, além do seu excelente custo benefício. “O propósito deste evento é, também, levar conhecimento e desmistificar a proteína suína como aquele tipo de carne que exista há muitos anos atrás”.

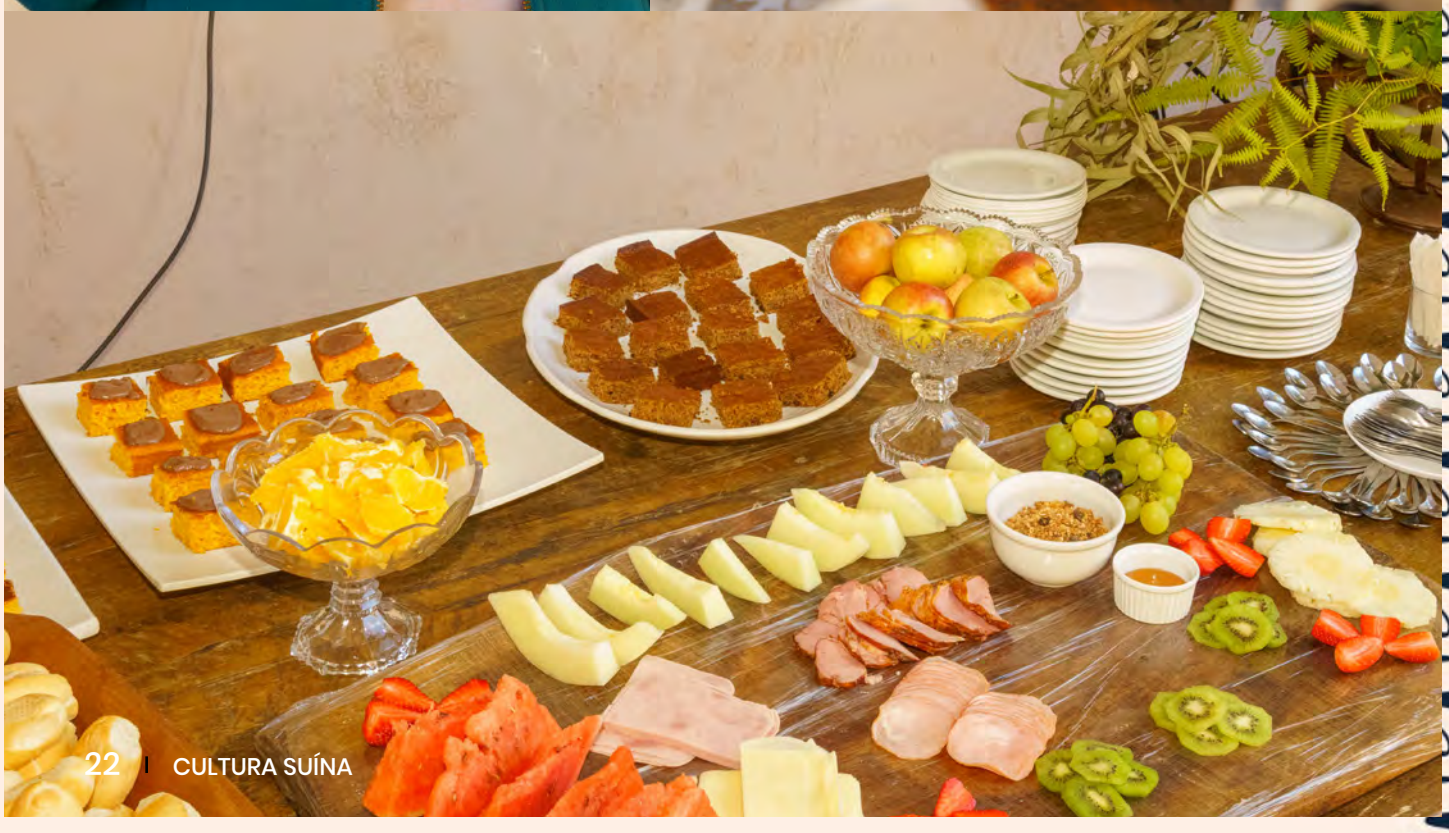
De fato, desmistificar a carne suína como vilã do cardápio é o que a Assuvap trabalha arduamente. Por isso, o Sabor com Ideias é tão importante: uma forma estratégica para trabalharmos diretamente com os profissionais envolvidos com a saúde e bem-estar. Mostrar a esses profissionais os benefícios da carne suína é abrir possibilidades de consumo em dietas mais saudáveis.

E assim concluímos mais um Sabor com Ideias, já com gostinho de quero mais para a próxima edição!

Sabor com Ideias

ssuvap
Saudali

sabor
ideias



TENHA MELHOR SAÚDE COM CARNE SUÍNA

Geralmente os médicos recomendam que os adultos com pré-hipertensão mudem seu estilo de vida para reduzir a pressão arterial. Alguns podem precisar tomar medicamentos. No entanto, estudos mostra que, fora a medicação, a melhor forma de tratar a hipertensão é fazer dieta e exercícios.

Quem pratica exercícios tem menor propensão a desenvolver obesidades, diabetes tipo 2, dislipidemias, doenças cardiovasculares e até câncer. Evidentemente, **a prática de exercícios físicos deve estar aliada a uma ingestão alimentar equilibrada.** É importante saber escolher alimentos que auxiliem na manutenção da saúde e de uma boa composição corporal.

A CARNE SUÍNA É RICA EM PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

O que quer dizer que contribui de forma significativa para uma boa saúde muscular, já que essas proteínas, quando quebradas geram aminóacidos essenciais – que são aqueles necessários para a manutenção da massa magra; dependendo da quantidade que consumir, atende até mesmo suas necessidades diárias de proteína, não sendo necessário o consumo de outras fontes proteicas.

Além disso, ela é versátil, barata e acessível para os brasileiros. Suas inúmeras qualidades e benefícios a torna fácil de incorporar a qualquer dieta saudável.

A CARNE SUÍNA É RICA EM VITAMINAS DO COMPLEXO B

Conhecidas como vitaminas do complexo B, as oito vitaminas B — B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 — desempenham um papel importante em manter nosso corpo funcionando como máquinas bem lubrificadas.

Estes nutrientes essenciais **ajudam a converter os alimentos em combustível,** o que nos permite ficar energizados durante todo o dia. Embora muitas vitaminas trabalhem em conjunto, cada uma tem seus próprios benefícios específicos — desde melhorar os aspectos do cabelo e da pele, até impedir a perda da memória e enxaquecas.

Quanto às vitaminas do complexo B, a carne suína é a principal fonte animal de tiamina (vitamina B1) e quando comparada às carnes bovina e de aves, **pode conter até 10 vezes a quantidade deste micronutriente.**

É possível ainda, que um indivíduo adulto que consuma 100g de carne suína alcance quase 20% da recomendação de outras vitaminas do complexo B. Um bife pequeno de carne suína pode te ajudar a se manter saudável!

PROTEÍNA MAGRA

O suíno melhorado tem 31% menos gordura, 14% menos calorias e taxas de colesterol, 10% menor do que há 30 anos. Em 1960, a carne continha por volta de 45 a 46% de carne magra, e 5 a 6 cm de espessura de gordura. Hoje, a carne produzida tem por volta de 60% de carne magra e 0,8 a 1,2 cm de espessura de gordura. Hoje, a carne suína tem 16% menos gordura e 27% menos gordura saturada do que há 20 anos.

SAUDÁVEL PARA O CORAÇÃO

A carne suína é naturalmente baixa em sódio e uma boa fonte de potássio — dois nutrientes que, combinados, podem ajudar a regular a pressão arterial. A carne suína possui menor teor de sódio em relação às demais carnes, além de maior teor de potássio, que caracteriza seu possível potencial anti-hipertensivo em indivíduos com consumo regular de cortes magros de carne suína.

FONTE: ESCOLHA + CARNE SUÍNA.
DISPONÍVEL NO QRCODE

COMUNICAÇÃO COOPERATIVISTA:

É MOMENTO DE MOSTRAR A NOSSA FORÇA À SOCIEDADE

O que é uma cooperativa? Pense por alguns minutos nessa pergunta. Você tem a resposta?

O cooperativismo não é uma novidade para os cooperados e outros profissionais da área, mas será que todos sabem a fundo o que é e como uma cooperativa funciona?

Bem, de acordo com a definição do Sistema Ocemg, uma cooperativa "é uma associação autônoma de pessoas que se unem, voluntariamente, para satisfazer aspirações e necessidades econômicas, sociais e culturais comuns, por meio de uma empresa de propriedade coletiva e democraticamente gerida".

Ok. A Coosuiponte é uma cooperativa em seu registro e em seu propósito e segue todos os valores acima. Isso a gente sabe. Isso você sabe. Mas será que a nossa sociedade sabe?

Nossa equipe de comunicação e marketing fez uma breve pesquisa com a sociedade pontenovense para descobrir da nossa gente se eles sabiam o que é uma cooperativa e infelizmente (mas não supreendentemente), muitos não entendem o trabalho da Coosuiponte.

E para entender melhor como mostrar o nosso trabalho e nossos valores à nossa comunidade, fomos ao XXIII Encontro Estadual de Profissionais de Comunicação, promovido pelo Sistema Ocemg no dia 22 de setembro. Na oportunidade, pudemos participar de um Workshop comandado pelo professor da Fundação Dom Cabral (FDC), Fred Albuquerque, que se aprofundou em estratégias de comunicação para valorização da marca, construção de projetos ações alinhadas aos valores do cooperativismo.

Saímos do evento cheios de ideias e vontade de mostrar o que é a Coosuiponte para a nossa região. É hora de mostrar que somos uma cooperativa que realiza negócios, mas que preza pela qualidade, assistência, contém um atendimento personalizado e traz segurança e eficiência para os cooperados.

A partir de agora, novas estratégias já estão sendo estruturadas para melhorar nossa comunicação com todos os nichos e explicar o nosso trabalho. Em breve traremos mais novidades sobre nossas ações. Aguarde!

/assuvap.coosuiponte

@assuvapcoosuiponte

www.assuvap.com

Rua Euclides da Cunha, 71,
Centro 35.430-033 - Ponte Nova
Minas Gerais

assuvap COOSUIPONTE