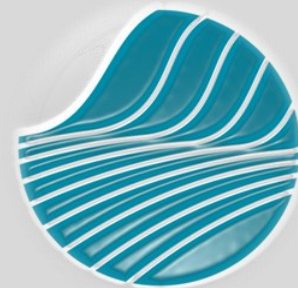




IFAP

Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I.P.



JUNHO '23

## EDITORIAL

Destacamos na edição de junho da sua *IFAPcomunica* a presença do IFAP em mais uma edição da Feira Nacional de Agricultura.

Nas *NOTÍCIAS* desta edição, damos conta da disponibilização do Questionário de Satisfação ao *Help-Desk* do IFAP e da implementação da nova política de palavras-chave do Instituto.

Fique também a saber como participar na eleição da instituição beneficiária da iniciativa "Toneladas de Ajuda" e conheça o programa de rádio, sobre sustentabilidade, "Amanhã é perto de mais".

Saiba o que são Dietas Saudáveis e Sustentáveis na rubrica *BCCS - Breves Conceitos em Ciências da Sustentabilidade*.

Em *Sabia que...* trazemos-lhe palavras e expressões da língua portuguesa que talvez já tenha ouvido, ou talvez não... Veja também as sugestões que lhe trazemos na secção *MOMENTOS*.

Na nova rubrica *MAGIAS das ESPECIARIAS*, apresentamos-lhe o cominho.

Na habitual rubrica *ALMANAQUE* saiba o que fazer e plantar para manter em boas condições a sua horta e jardim.

João Carlos Mateus

Nuno Moreira

Hugo Lobo

# IFAPcomunica

## Destaque

### O IFAP esteve presente na FNA 23

O IFAP esteve presente na 59ª Feira Nacional de Agricultura (FNA 23)/69ª Feira do Ribatejo, que se realizou entre os dias 3 e 11 de junho, no Centro Nacional de Exposições, em Santarém, este ano sob o tema dos superalimentos que estão a mudar o mundo, designadamente, o ovo.

O certame, inaugurado pelo Presidente da República, contou com diversos eventos entre Conferências e Encontros Empresariais, destacando-se a "Aplicação do PEPAC em 2023" e a "10ª Conferência de Jovens Agricultores", durante a qual foi lançado o 10º Concurso de Jovens Agricultores.

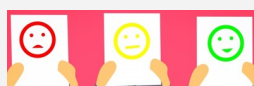
Mantendo a política de proximidade com o seu público-alvo, o IFAP efetuou no seu *stand* institucional 253 atendimentos aos visitantes que procuraram obter esclarecimentos sobre as várias ajudas e apoios disponíveis, bem como efetuar o seu registo no Portal e ficar a conhecer todas as funcionalidades a que poderão aceder.



## Notícias

### Questionário de Satisfação do *Help-Desk*

Com o objetivo de avaliar o nível de satisfação dos utilizadores relativamente aos serviços prestados através dos canais Telefónico e Eletrónico da Área de Apoio Informático (*Help-Desk*) do IFAP, está disponível no Portal do IFAP até 30 de junho o [Questionário de Satisfação ao Help-Desk do IFAP](#). Colabore, divulgando e preenchendo este questionário.



### Nova política de palavras-chave do IFAP

O IFAP implementou uma nova política de palavras-chave com o objetivo de melhorar a segurança das contas dos seus utilizadores.

Esta medida baseia-se nas melhores práticas de segurança e tem como objetivo proteger os dados pessoais dos utilizadores e manter as suas contas seguras.



Conheça todos os requisitos necessários para uma [palavra-chave segura!](#)

### "Toneladas de Ajuda" - Eleição da instituição beneficiária

Em 2019 foram instaladas ecoilhas nas áreas de circulação de cada edifício, acompanhadas de recetáculos "Tampinhas" para a colocação de tampas plásticas.

Desde então, e com a colaboração de todos, atingiu-se o peso mínimo (50 kg) para a entrega das Tampinhas ao abrigo do projeto "Toneladas de Ajuda", o qual converte o peso entregue em ajuda financeira que reverte a favor de uma IPSS aderente.

Pede-se a colaboração da comunidade IFAP para participar na eleição da instituição beneficiária do nosso esforço comum. Basta clicar [aqui](#), escolher a instituição que julgue ser a mais merecedora da ajuda financeira e submeter a sua seleção. A preferência de cada um é anónima. Pode votar até 30 de junho.

Consulte a [lista de instituições aderentes](#) ao projeto "Toneladas de Ajuda" e os resultados provisórios da votação na *Área Reservada > Responsabilidade Ambiental > Ações > Toneladas de Ajuda*.

## Newsletter IFAP – Edição n.º 134

Está disponível no Portal do IFAP a [Edição n.º 134](#) da Newsletter IFAP. [Subscreva](#) a Newsletter e receba periodicamente as principais notícias dirigidas ao público externo do IFAP. Consulte as edições anteriores [aqui](#).

## Desenvolvimento Sustentável

Tendo consciência que muito se fala atualmente sobre sustentabilidade e desenvolvimento sustentável, mas que tanta informação acaba por fazer com que as pessoas se sintam um pouco perdidas, um grupo de amigos e colegas do doutoramento em Sustentabilidade da Universidade de Lisboa juntou-se para, num programa de rádio, abordar diversos temas relacionados com o desenvolvimento sustentável, nas suas várias dimensões: social, económica e ambiental.

O programa [“Amanhã é perto de mais”](#) pretende *“transmitir conhecimento da ciência de forma muito simples, para que todos possam compreender e ao mesmo tempo que seja útil e interessante para o público em geral”*.

O programa é transmitido às terças-feiras, a partir das 18 horas, na rádio Popular 90.9 FM, estando também presente nas redes sociais, com *“a preocupação de sensibilizar as gerações mais novas”*, uma vez que, de acordo com uma das mentoras do projeto, *“a sustentabilidade é um assunto de ‘miúdos e graúdos’*.

O nome do programa, inspirado numa música dos Rádio Macau (*“Amanhã é sempre longe demais”*), remete para a urgência da ação individual de todos nós, no sentido de fazermos algo antes que seja demasiado tarde.

## Ano novo, nova PAC

A nova PAC promete ser mais justa, mais “verde” e mais social.

**Uma PAC mais social**, tendo em vista combater os vários desafios que as zonas rurais da UE enfrentam, designadamente, o despovoamento, o acesso aos serviços básicos, as oportunidades de emprego e a necessidade de melhorar a conectividade:

- Os **pagamentos** da PAC serão pela primeira vez **ligados ao respeito** de determinadas **normas sociais e laborais** da UE e os beneficiários serão incentivados a **melhorar as condições de trabalho** nas explorações agrícolas.
- Serão apoiados investimentos destinados a tornar a vida e o trabalho nas zonas rurais mais atrativos, com o **objetivo de criar**, pelo menos, **400 000 postos de trabalho**. Será prestado **apoio ao investimento em tecnologias e serviços digitais** a fim de otimizar a eficiência na utilização dos recursos.
- Mais de 6 milhões de pessoas beneficiarão diretamente de **aconselhamento, formação e intercâmbio de conhecimentos** financiados pela PAC, ou participarão em projetos de inovação no âmbito da [Parceria Europeia de Inovação](#), com incidência no desempenho ambiental e climático ou nos aspetos sociais e rurais.



Plano Estratégico da Política Agrícola Comum

Em setembro de 2015, os países-membros das Nações Unidas aprovaram por unanimidade a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, baseada em cinco eixos de atuação: Paz, Pessoas, Planeta, Prosperidade e Parcerias, considerados os cinco pilares dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os ODS são um plano de ação que busca fortalecer a paz universal e erradicar a pobreza em todas as suas formas e dimensões, de acordo com o lema “Ninguém pode ficar de fora!”

Ligue-se ao IFAP e siga-nos nas redes sociais



## BCCS (Breves Conceitos em Ciências da Sustentabilidade)

### Conceito 5 – Dietas Saudáveis e Sustentáveis

O prato mais saudável e sustentável dependerá do sistema alimentar associado a cada um dos ingredientes que o produziu e da respetiva pegada de carbono, pegada hídrica e pegada de nitrogénio. Por exemplo, um prato de carne produzido localmente num regime de produção amigo do ambiente poderá ser mais sustentável que um prato de legumes e frutas produzidos noutro continente, a milhares de quilómetros de distância.

De acordo com a FAO (2019), dietas saudáveis e sustentáveis integram padrões alimentares que promovem todas as dimensões da saúde e do bem-estar dos indivíduos, ou seja, têm baixa pressão e impacto ambiental, são acessíveis, económicas, seguras e equitativas, e são culturalmente aceitáveis.

Os objetivos dos regimes alimentares saudáveis e sustentáveis são: alcançar um crescimento e desenvolvimento ótimo de todos os indivíduos e apoiar o funcionamento e o bem-estar físico, mental e social em todas as fases da vida, para as gerações atuais e futuras; contribuir para a prevenção de todas as formas de malnutrição (i.e. subnutrição, deficiência de micronutrientes, excesso de peso e obesidade); ... [continuar a ler...](#)

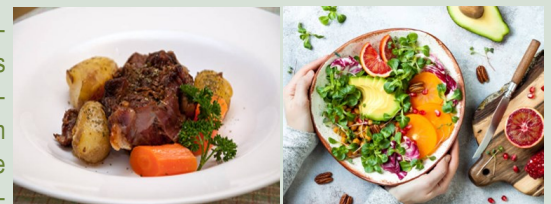
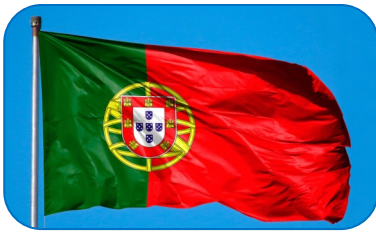


Fig. 1 – Qual dos dois pratos é mais saudável e sustentável? Resposta: Depende...!



De acordo com a Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP), são nove os países que têm o Português como idioma oficial. São eles: Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné-Equatorial, Moçambique, Portugal, Timor-Leste e São Tomé e Príncipe.

### Sabia que...

...na Madeira, batata é seme-lha?

E que aquilo a que noutras regiões de Portugal se chama açorda designa, no Alentejo, a famosa miga? E a diferença entre amendoins e alcagoitas para os nossos conterrâneos algarvios? Já para não falar das nêspers e dos magnórios, para as gentes do Norte de Portugal? Se bem que nestes dois últimos casos, se tratem efetivamente de variedades/espécies diferentes...

Diz o ditado: “Cada terra com seu uso, cada roca com seu fuso”, e aplica-se muito bem às palavras e expressões da língua portuguesa, tão vasta e rica, apresentando muitas vezes significados diferentes, consoante o local onde nos encontramos, sendo, até, deturpações que ocorreram há muito tempo e se prolongaram até aos dias de hoje, muitas vezes sem sabermos porque as continuamos a usar.

Se, como nós, usa a palavra «postela» para designar a crosta que se forma sobre uma ferida, saiba que não encontra essa palavra em qualquer dicionário. Ali apenas consta a palavra “pústula”, cujo significado - pequeno tumor inflamatório - poderá ter algo a ver com a que utilizamos, sendo aquela uma corruptela desta, a exemplo de expressões comumente utilizadas, como, “cuspido e escarrado”, usada para enfatizar a semelhança de uma pessoa com outra, que teve origem numa corruptela, ou desvirtuamento de palavras mais elegantes, promovido pela ignorância, ou pela maior facilidade em dizer palavras mais conhecidas do que o nobre “Esculpido em Carrara”. Ou o “cor de burro quando foge” que, com a pressa, se tornou uma corruptela de “corro de burro quando foge”. Já para não falar da “ovelha ra-

nhosa” da família que, coitada, não está constipada, apenas tem ronha e devia ser “ovelha ronha”.

E que dizer das inúmeras expressões para designar uma e a mesma coisa? Já experimentaram contar quantas palavras existem para designar a palavra “dinheiro”? E para expressar alegria/riso/felicidade? Só para exprimir a dificuldade de algo, e sem pretender ser exaustivo, temos: “Aí é que bate o ponto”, “Aí é que a porca torce o rabo”, “Aí é que está o berbicacho”, “Aí é que está o busílis” “Aí é que o gato vai às filhós”...

Mas falemos também dos novos vocábulos que entraram no nosso quotidiano, por via das notícias sobre novas tecnologias e ambiente, passando pelas que surgiram por causa da guerra na Ucrânia e das alterações no mundo do trabalho. Expressões como **Realidade Mista** (XR ou MR), que se situa no espetro entre a Realidade Virtual (VR) e a Realidade Aumentada (AR). “**Workation**”, termo que surgiu da aglutinação das palavras inglesas *work*, trabalho, e *vacation*, férias, herança da pandemia, que permite conciliar as horas de trabalho com as horas de lazer. **Armas Nucleares Táticas**, armas nucleares de pequeno poder explosivo e **Hidrogénio Verde**, produzido usando energia renovável para separar moléculas de água em hidrogénio e oxigénio via eletrólise, para citar apenas alguns.

A riqueza de um povo está na sua cultura, fazendo a sua língua parte dela. O português, como 5º idioma mais falado no mundo, com cerca de 250 milhões de falantes nativos, é uma língua viva, que influenciou e foi influenciada, onde cada palavra é um arquivo histórico e um reservatório das diferentes culturas por onde passou, sendo um testemunho da riqueza

cultural do nosso país.

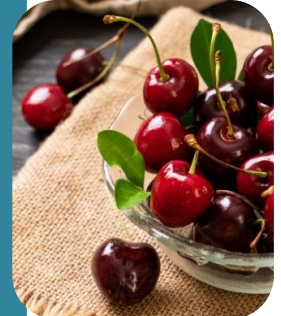
### MOMENTOS

Porque estamos em plena época das cerejas deixamos uma sugestão de visita ao centro interpretativo mais relevante sobre este delicioso fruto. A [Casa da Cereja](#) situa-se em Alcongosta, na serra da Gardunha, concelho do Fundão, e resulta da reconversão da antiga Escola Primária desta aldeia, que concentra a maior produção de cereja do nosso país. O espaço reúne um conjunto de conteúdos que enquadra a cereja em termos económicos, destaca os meios de produção, explica cientificamente como é todo o processo do ciclo da cereja, expõe as componentes antropológica e etnográfica, mostra as diferentes variedades, enquadra a Cereja do Fundão à escala global e indica como o fruto se enraizou e transformou a paisagem humana e natural da região.



Aproveite e visite a região da Co-va da Beira, e desfrute da localização privilegiada entre a imponente serra da Estrela e a verdejante serra da Gardunha.

Noutra sugestão que lhe deixamos, o cinema é o protagonista. Trata-se do já famoso **Cine Conchas**. Aproveitando o verão que já começou, serão exibidos 9 filmes, às quintas, sextas e sábados de cada semana, pelas 21h45, começando na quinta-feira, dia 29 de junho, e terminando no sábado, dia 15 de julho. As exhibições terão lugar no Jardim da Quinta das Conchas e entrada é livre. [Consulte a programação](#) eclética e para todas as idades. Leve a família e os amigos e não se esqueça de uma manta.



**Aceite o desafio!**  
**Participe na próxima edição!**

**Envie sugestões e comentários diretamente para**

[IFAPcomunica@ifap.pt](mailto:IFAPcomunica@ifap.pt)



## MAGIAS das ESPECIARIAS

### Cominho

O nome científico do cominho é *Cuminum cyminum* e é uma planta da família *Apiaceae*, planta muito antiga conhecida e utilizada por várias civilizações, desde os celtas antigos, passando pelos romanos e chegando até aos árabes. Os cominhos têm a sua origem no Mediterrâneo Oriental e no Egito, tendo sido usados no antigo Egito como tempero e até para conservar múmias. A planta é hoje em dia cultivada principalmente na África do Sul e nos Países do Oriente Médio, Índia e México.

Os cominhos são uma especiaria que pode ser adquirida em pó ou sementes, e caracterizam-se pelo seu sabor e aroma quentes, realçando a doçura natural dos alimentos, sendo identificados facilmente quando adicionados aos alimentos e preparados. O seu paladar diferente, definido como ficando algures entre a pimenta e o anis, cativou muitos adeptos, sendo utilizado um pouco por todo o mundo, embora seja mais consumido na Índia, onde é parte importante das receitas de caril indiano.

O sabor penetrante e apimentado do cominho em pó pode ser usado como tempero de sopas, caldos, carnes e pratos com frango e grãos, como feijão e lentilha, por exemplo. Consoante os países, podemos apreciar o seu sabor em salsichas, queijos e pães. Também é usado em receitas doces, tais como licores e bolos de especiarias. É o condimento de mortelas e outros enchidos tradicionais portugueses.

São atribuídos ao consumo de cominho diversos benefícios para a saúde, designadamente melhorar a digestão, através do estímulo da ação das enzimas digestivas do pâncreas, melhorar a diabetes por favorecer a



### Cominho

diminuição do açúcar no sangue pelo facto de ser rico em compostos fenólicos e flavonoides, e ajudar a regular a pressão arterial por via das propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e vasodilatadoras que possui.

Dado ser rico em vitaminas do complexo B, ferro e zinco, além de conter vitaminas C, A e E, contribui para aumentar as defesas do organismo e melhorar o sistema imunológico.

O seu consumo em excesso não é isento de riscos, pelo que alguns dos possíveis efeitos colaterais são reações alérgicas, podendo haver vermelhidão, inflamação, descamação e comichão na pele. Em caso de alergia grave, pode haver também dificuldades respiratórias, inchaço na boca, nariz e olhos. Além disso, pode causar hipoglicemia, principalmente se consumido em excesso e juntamente com antidiabéticos orais, além de aumentar o risco de sangramento devido ao seu teor de vitamina K.

As folhas e sementes de cominho podem ser usadas para preparar chá.

#### Ingredientes

1 colher de sopa de folhas ou 1 colher de chá de sementes de cominho;

200 ml de água

#### Preparação

Colocar as folhas ou as sementes na água fervida, tapar e deixar repousar cerca de 10 minutos. Coar e beber 2 a 3 chávenas do chá por dia.



## PLANTAR EM JUNHO



#### LEGUMES E HORTALIÇAS

Acelgas, Espinafres, Beterraba, Chicória, Pimentos e Pepino



#### ERVAS AROMÁTICAS

Alecrim, Coentros, Cebolinho, Tomilho, Orégãos e Loureiro



#### FLORES

Girassóis, Tagetes, Zínias, Capuchinhas e Petúnias



#### FRUTOS

Melão, Melão, Melancia, Groselhas, Amoras e Maracujá

"Cultivos da Caseiro"

## ALMANAQUE

### Junho

**"Ande por onde andar o Verão, há-de vir no S. João"**

Sem mais demoras, tudo aquilo que queremos colher durante o Verão ou Outono, devemos semear ou plantar em junho! Podemos semear e plantar este mês praticamente tudo o que até à data ainda não tenha sido feito no exterior, embora seja certo que se quisermos semear tomates, talvez seja demasiado tarde, sendo preferível optar por plantar as plantas jovens que se podem adquirir em qualquer centro de jardinagem, ou, se as tiverem anteriormente germinado, é altura para as transplantar para local definitivo. Os cultivos da época são agora mais abundantes e já se vai colhendo muito do que plantámos no início na Primavera, como alfaces, cenouras, cebolas, acelgas, espinafres, etc. As frutas da época, como cerejas, morangos e amoras, estão também aí para desfrutarmos.

Nesta altura os trabalhos a fazer na horta e jardim incluem mondar, regar e alimentar frequentemente as plantas. É necessário continuar a remover ervas daninhas e, como medida preventiva contra o mildio e oídio, algumas hortícolas, como os tomateiros e curgetes, devem ser pulverizados com fungicida, se possível de origem natural.

## Agenda

**IX AGROGLOBAL**  
5 a 7 de setembro de 2023  
Santarém

**60ª Feira Nacional de Agricultura**  
8 a 16 de junho de 2024  
Santarém

**40ª OVIBEJA**  
30 de abril a 5 de maio de 2024  
Beja