

**ATA DO III SEMINÁRIO ESTADUAL DO LEITE, DA TERCEIRA SESSÃO LEGISLATIVA
DA DÉCIMA SEGUNDA LEGISLATURA DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO
DE MATO GROSSO DO SUL**

Aos três dias do mês de junho do ano de dois mil e vinte e cinco, às treze horas e cinquenta e sete minutos, no Plenário Deputado Júlio Maia, sob a presidência do senhor deputado Renato Câmara, coordenador da Frente Parlamentar do Leite e primeiro vice-presidente da Assembleia Legislativa, em parceria com a Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite no Estado de Mato Grosso do Sul e com a Secretaria de Estado de Meio Ambiente, Desenvolvimento, Ciência, Tecnologia e Inovação (Semadesc), deu-se a abertura do "III Seminário Estadual do Leite: Leite é Saúde Para Todas as Idades".

MESTRE DE CERIMÔNIA (Severina da Silva) — Autoridades, parlamentares, representantes de entidades de classe, produtores e empreendedores do setor lácteo, representantes de cooperativas e de associações, senhoras e senhores, boa tarde. Sejam todos muito bem-vindos. Em nome de Sua Excelência, o senhor deputado Renato Câmara, primeiro-vice-presidente deste Parlamento e coordenador da Frente Parlamentar do Leite, em parceria com a Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite do Mato Grosso do Sul e com a Secretaria de Estado de Meio Ambiente, Desenvolvimento, Ciência, Tecnologia e Inovação (Semadesc), recebemos a todos, nesta Casa de Leis, para o "III Seminário Estadual do Leite: Leite é Saúde para Todas as Idades". Este Seminário está sendo transmitido ao vivo pela TV Alems, canal 7.2 da TV aberta, pela Rádio Alems, conectada com a Rádio Senado, na frequência 105,5 MHz, e pelas nossas plataformas digitais. Informamos que temos Wi-Fi disponível. Para acessá-lo, localize em seu dispositivo a rede Alems e navegue com total segurança. Os registros fotográficos deste Seminário estarão disponíveis na galeria do site da Alems. As notas taquigráficas serão disponibilizadas no site da Alems, dentro do prazo regimental. Convidamos, para compor a Mesa dos trabalhos deste Seminário, o proponente, Sua Excelência o senhor deputado Renato Câmara, primeiro-vice-presidente deste Parlamento e coordenador da Frente Parlamentar do Leite; o senhor Eder Souza de Oliveira, coordenador da Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite no Estado de Mato Grosso do Sul; o senhor Washington Willeman de Souza, diretor-presidente da Agência de Desenvolvimento Agrário e Extensão Rural (Agraer); o senhor Ronan Salgueiro, produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite (Abraleite); o empresário Marcelo Renck Real, diretor de Fomentos e Eventos da Associação de Criadores de Girolando Nacional; o senhor Alessandro Olivia Coelho, presidente da Associação de Criadores de Girolando de Mato Grosso do Sul, representando a Associação dos Criadores de Mato Grosso do Sul (Acrissul). Senhoras e senhores, teremos neste momento a execução do Hino do Estado de Mato Grosso do Sul, letra de

Jorge Antônio Siufi e Otávio Gonçalves Gomes, e música de Radamés Gnattali. [Execução do hino]. Compondo o Plenário Especial, agradecemos a presença do senhor Wilson Igi, delegado do Sindicato Rural de Campo Grande e representante do leite pela Famasul na Confederação Nacional da Agricultura (CNA); do engenheiro agrônomo Fernando Vinicius Bressan, membro da Frente Parlamentar do Leite, representando o Cres/MS; de Eduardo Barbosa Strang, presidente do Sindicato dos Veterinários (Sindvet/MS); de Eliane Oliveira, consultora da Federação da Agricultura e Pecuária de Mato Grosso do Sul; de Guilherme Cavalcante, supervisor da Educação Profissional da Secretaria de Estado de Educação (SED); de Orlando Serrou Gamy Filho, gestor de Desenvolvimento Rural da Semadesc; de João Roberto Felipe, gestor da Semadesc; de José Carlos Gasperoni de Oliveira, coordenador de Pecuária Leiteira da Agraer; do professor Moacir da Silva, coordenador técnico do curso técnico em Agropecuária da Acrissul e diretor da Acrissul; da professora Sirlei Alaman Rocha Benites, coordenadora da Escola Municipal José Rodrigues Benfica; de Thaiane de Santis e Marcelo de Santis, fundadores da Agroindústria Santíssimo Di Latte; de Carlos Henrique Carvalho de Oliveira, secretário do Núcleo dos Criadores de Girolando do Estado de Mato Grosso do Sul; do senhor Guilherme Borges, supervisor de Educação Profissional da Escola Vespasiano Martins; de Stefani de Oliveira Pereira, coordenadora de Prática Inovadora da Escola Vespasiano Martins, e dos alunos do terceiro ano que estão aqui prestigiando este evento; da senhora Stefani Moreira da Silva, assessora de Negócios Agro da Cooperativa Sicredi, representando, neste ato, o presidente Wardes Antonio Conte Lemos; de Maria Lúcia Alencar, coordenadora do Centro de Convivência Vovó Ziza; e de Cláudio Franco Cinato Real, que também prestigia este evento. Registrados também a presença da Associação Espaço Vida Ativa (EVA), representada pela coordenadora Janete, e do Movimento de Apoio Social de Campo Grande, representado pelo Zé, do bairro Anache. Agora, para abertura e boas-vindas, anunciamos o proponente deste Seminário, nosso primeiro vice-presidente, deputado Renato Câmara.

DEPUTADO RENATO CÂMARA — MDB (proponente) — Invocando a proteção de Deus, em nome da liberdade e da democracia, cumprimentando a todos, declaro aberto o "III Seminário Estadual do Leite". Quero agradecer a presença de todos! Sejam muito bem-vindos à Assembleia Legislativa do Estado de Mato Grosso do Sul, a Casa que representa a população sul-mato-grossense. São vinte e quatro deputados, cada um com suas características e bandeiras. Aqui, trabalhamos na representatividade da cadeia produtiva do leite e na defesa do direito da pessoa idosa, além de várias outras bandeiras que defendemos na Assembleia Legislativa. Este evento tem parceria com a Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite de Mato Grosso do Sul, representada por Eder Souza de Oliveira. Quero agradecer a você, Eder, pela parceria. É importante estreitarmos propósitos para avançar na apresentação de políticas públicas no Estado de Mato Grosso

do Sul. Também contamos com a parceria da Secretaria de Estado de Meio Ambiente, Desenvolvimento, Ciência, Tecnologia e Inovação (Semadesc). Nossa objetivo é, juntos, resolver questões recorrentes. Quero saudar Washington Willeman de Souza, diretor-presidente da Agraer, que tem trabalhado, na prática, levando tecnologia e assistência técnica, implementando as políticas públicas desenvolvidas pela Semadesc, como o Pró-Leite, uma ação inovadora e importante já lançada pelo governador do estado, Eduardo Riedel, e que, sem dúvida alguma, vai dar uma nova direção para fortalecer a produção de leite e ampliar a produção, que é um meio importante de desenvolvimento do nosso estado. Quero saudar também o Marcelo Real, que representa aqui os produtores de girolando e de gado leiteiro; e isso é muito importante. O Marcelo, junto com a Escola Estadual Vespasiano Martins, o Movimento de Apoio Social de Campo Grande, e integrantes da Associação Espaço Vida Ativa, tem feito um trabalho interessante de sustentabilidade na Real H. Qualquer hora, os estudantes — e aqui já coloco ao Marcelo essa obrigação — devem visitar esse projeto de sustentabilidade da Real H, uma empresa inovadora nesse aspecto. Todos querem produção, mas também devemos cuidar do meio ambiente, pois ele garante uma vida boa para as próximas gerações, com atitudes responsáveis hoje. Quero saudar o Ronan Salgueiro, produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Criadores de Leite (Abraleite). O Ronan tem contribuído muito nessa área, com suas ideias e debates na Frente Parlamentar do Leite na Assembleia Legislativa, fortalecendo a discussão entre produtores e associações para criar o apoio que eles buscam para desenvolver suas atividades. Saúdo também o presidente da Associação de Criadores de Girolando de Mato Grosso do Sul e representante da Acrissul, senhor Alessandro Coelho, que é um militante da produção de leite. Discutimos muito sobre a produção de leite, que tem diminuído ao longo das últimas décadas, com uma perda de mais de cento e setenta milhões de litros por ano, devido a vários problemas debatidos na Assembleia Legislativa. Entre eles, está a entrada de produtos lácteos do Paraguai e da Bolívia sem pagar impostos e sem vigilância sanitária adequada, o que prejudica a saúde e o desenvolvimento da nossa produção no estado. Somos vizinhos de outros estados produtores que possuem algumas vantagens em relação à nossa produção. O Alessandro tem sugerido a criação de um modelo de equilíbrio de produção, como na suinocultura e avicultura, para garantir renda suficiente para cobrir investimentos. Esse é o modelo que desejamos alcançar para nos tornarmos grandes produtores de leite. Quero também saudar nosso prefeito Guga, do município Novo Horizonte do Sul, o primeiro município oriundo da reforma agrária, que hoje se destaca na região, com várias iniciativas de produção para o agricultor familiar. Obrigado ao prefeito, aos vereadores e aos secretários pela presença. Também agradeço aos secretários pela presença, que é muito importante para nós. Nosso trabalho será composto por duas etapas. Na primeira, teremos um panorama da produção de leite atual do nosso estado. A Mesa

está aqui formada para discutir o tema. Na segunda etapa, contaremos com duas palestras. A primeira palestra será ministrada pelo doutor Júlio César Rotela Inciso, especialista em Nutrição Clínica e Esportiva, e em Nutrologia pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Esta palestra é importante, porque ele desmistificará algumas crenças. Vocês lembram que o ovo já foi considerado um vilão? Diziam que só se podia comer um ovo por dia. Hoje, parece que encontraram a mágica, e há pessoas que consomem muitos ovos — até quarenta —, pois ele faz bem para tudo. De vilão a protagonista, até aumentou o preço do ovo. Claro, há outras questões, mas parece que ele veio para ficar. Hoje, com o leite, com palestras como esta, queremos também desmistificar muitas fake news presentes nas redes sociais. As pessoas acabam deixando de consumir um produto biológico e altamente nutritivo, que milenarmente tem feito parte da dieta humana. É importante conhecermos mais sobre esse alimento tão essencial. Depois, teremos também a palestra do doutor José Roberto Peregrino, que já nos brindou com uma palestra em outro evento importante. Ele é médico, especialista em clínica médica e geriatria, e falará sobre a importância do leite, principalmente na terceira idade, algo relevante para todos nós que estamos envelhecendo, um processo natural. Este tema integra as discussões do Junho Prata, que começou ontem e será marcado por debates na Assembleia e em todos os municípios de Mato Grosso do Sul sobre o envelhecimento e a violência contra a pessoa idosa. Quero saudar o senhor Luiz Bugatto, presidente da Câmara do Município de Novo Horizonte do Sul, e os vereadores Roberson e José Antônio Soares, do mesmo município. Agradeço pela presença de vocês e saúdo nosso prefeito, carinhosamente chamado de Guga, reconhecido pelo seu trabalho em Novo Horizonte do Sul. Agora, para as suas saudações, passo a palavra ao Alessandro, que representa a Acrissul.

SENHOR ALESSANDRO OLIVIA COELHO (presidente da Girolando/MS - Acrissul) — Estou usando um microfone para pessoas mais baixas, então me colocaram na cadeira mais baixa da mesa. Gosto de começar de um jeito diferente. Quero agradecer a presença de todos neste Seminário, que considero de extrema importância. Agradeço ao deputado Renato Câmara, ao Washington, ao Marcelo Real, ao Éder, ao Ronan e também à representação do Governo do Estado, com o Orlando, o Zé e o pessoal da Acrissul, da Famasul, o Carlos, do sindicato, o senhor Wilson, representando o laticínio de Anastácio, e o Marcelo. Estamos aguardando o Abraão, que ainda não chegou, mas deve chegar em breve. Vejo ali a Ana Paula e a Stephanie, do Sicredi. Sabemos da importância do crédito para os setores; a cooperativa é uma forma de fomento, e a cooperativa de crédito é muito importante. Obrigado pela presença de vocês. Vejo aqui o Cláudio, da Real H; sabemos da importância da suplementação para as vacas. Também observo este público bonito aqui na Assembleia, e bem dividido. As pessoas mais à frente têm mais idade, parece até que colocaram uma régua ali — isso não pode —, enquanto o público do fundo é bem mais

jovem. Parabéns a vocês, jovens, que vieram aqui para ouvir um pouco sobre este setor importante, em que temos trabalhado ao longo destes anos. O deputado menciona que é o III Seminário, mas ele está nessa luta há mais de dez anos. Quero falar um pouco sobre como a cadeia encolheu desde 1994. Em 1994, um litro de leite custava o dobro do preço de um litro de óleo diesel; hoje, custa quase um terço. Isso mostra as dificuldades dessa cadeia de permanecer eficaz. Existe, sim, a possibilidade de continuar com essa eficácia. Este ano, o Governo do Estado, com a insistência do deputado Renato Câmara, publicou um edital para trazer genética mais eficiente. Mas, Washington, precisamos mais do que genética; precisamos de comida para as vacas. As vacas — para vocês que são mais novos — são grandes usinas que convertem capim em leite. Precisamos de capim de qualidade e em grande quantidade, principalmente na seca, quando passamos por uma estação muito longa sem chuvas. Isso é imprescindível para que elas continuem produzindo nos períodos mais difíceis, com suplementação adequada. Claudinho está balançando a cabeça porque sabe bem disso; a suplementação adequada é fundamental para produzir. Temos empresas de renome que usam homeopatia para produzir leite de maior qualidade. Isso é essencial para continuar a produção. Não vou dar uma palestra agora, já falei demais. Antes que abaixem minha cadeira de novo, quero agradecer a vocês. Obrigado. Vamos continuar este Seminário com mais força. Obrigado, deputado Renato Câmara.

DEPUTADO RENATO CÂMARA — MDB (proponente) — Muito bom. Agradeço também à professora Shirley, coordenadora da Escola Municipal José Rodrigues Benfica. Obrigado, Shirley, por organizar a vinda dos nossos alunos. Quero então passar a palavra ao senhor Éder, que vai falar em nome do setor.

SENHOR ÉDER SOUZA DE OLIVEIRA (coordenador da Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite) — Boa tarde a todos. Renato, em seu nome, cumprimento as autoridades presentes. Em nome do Cláudio Lazarotto, cumprimento os membros da Câmara Setorial. Durante o Hino do Estado de Mato Grosso do Sul mencionamos os desbravadores. Eu assumi a câmara agora em fevereiro, e aqui na Mesa temos o Ronan, que é um desbravador dentro da Câmara Setorial, e propôs a questão da Semana do Leite. Cumprimento também o Washington, o Marcelo e o Alessandro e gostaria de dizer o seguinte: este ano, a Câmara Setorial, em parceria com a Frente Parlamentar e o Governo do Estado, lançou o Programa Proleite, em abril, onde ocorreram várias discussões sobre genética e incentivo ao produtor. Vamos discutir também a preparação dos técnicos nesse contexto, algo que já vem sendo abordado dentro da Câmara. A discussão de genética começou na Frente Parlamentar e foi levada para a Câmara Setorial, para entrar no Programa Proleite. Começou a discussão de genética dentro da Frente Parlamentar, e levamos para a Câmara e apresentamos ao Governo do Estado. Fomos atendidos, e agora

vamos discutir a união da cadeia, com o Festival do Leite nos dias 27 e 28 de junho, onde daremos posse aos membros da Associação Estadual do Leite. Organizaremos a associação para discutir outros projetos, pois a Câmara é mais consultiva dentro dos projetos apresentados ao Governo do Estado e seus parceiros, como Famasul, Senar, Sebrae, Embrapa e Agraer. A associação servirá como ponte com os produtores, para apresentarmos as demandas tanto à Frente Parlamentar quanto ao Governo do Estado. A questão do leite que discutiremos hoje, como o deputado mencionou, é desmistificar as fake news sobre o leite. Além da produção, temos a questão do consumo. Precisamos trabalhar essa questão com a população, mostrando que além de beber leite, é importante consumir seus derivados, como Whey Protein, especialmente nas academias. Isso será parte das palestras de nossos palestrantes, portanto agradeço a todos e desejo um bom Seminário. Muito obrigado.

DEPUTADO RENATO CÂMARA — MDB (proponente) — Agradeço também a presença do Juliano Borges, supervisor de Educação Profissional da Escola Vespasiano Martins. Obrigado, Juliano, pela organização e por trazer os alunos da Escola Estadual Vespasiano Martins. Obrigado pela presença. Agradeço também aos integrantes da Associação Espaço Vida Ativa. É muito bom tê-los aqui, assim como o pessoal do Movimento de Apoio Social de Campo Grande. Obrigado pela presença. Maria Lúcia Alencar, coordenadora do Centro de Convivência Vovó Ziza, muito obrigado pela presença. É muito bom tê-los aqui. Dando continuidade, passo a palavra ao presidente da Agraer, senhor Washington Willeman.

SENHOR WASHINGTON WILLEMAN DE SOUZA (diretor-presidente da Agraer) — Boa tarde a todos e a todas. Eu gostaria de saudar o deputado estadual Renato Câmara, proponente deste III Seminário da Cadeia Produtiva do Leite, o nosso companheiro Éder, coordenador da Câmara Setorial do Leite do Governo do Estado, na Semadesc. Saúdo também Alessandro Coelho, presidente da Associação dos Criadores de Girolando; Ronan Salgueiro, produtor e diretor da Associação Brasileira dos Criadores de Leite; e Marcelo, diretor de Fomentos da Associação dos Criadores do Mato Grosso do Sul. Permitam-me saudar este grupo em nome do meu colega de trabalho da Agraer, José Carlos, nosso coordenador do setor de bovinocultura de leite, e do Valdeci, nosso coordenador regional de Campo Grande. Nossa regional Campo Grande é composta por — salvo engano — dez municípios, incluindo alguns altamente relevantes na cadeia produtiva do leite, onde há um grande número de assentados da reforma agrária, como os de Sidrolândia, Terenos e Nova Alvorada. Temos muitos produtores nessa área. É sempre satisfatório realizar um evento e ver a casa cheia. Estamos à frente da empresa pública de Assistência Técnica e Extensão Rural de Mato Grosso do Sul (Agraer), e podemos afirmar,

com certeza, que o setor do leite, se não é a mais importante, figura entre as três atividades mais importantes da pequena propriedade aqui no estado. Em que pese todos os percalços que o produtor de leite passa, esse é um setor que ainda sustenta muitos dos nossos pequenos produtores, garantindo-lhes uma renda diária e mensal para subsistência em suas propriedades, permitindo que toquem suas vidas adiante. Recentemente, como citado pelo companheiro Éder, o governador lançou o Programa Proleite, em Mato Grosso do Sul, que propõe uma série de atividades, como melhoramento genético, incentivo fiscal na comercialização, nutrição, entre outras. Foram selecionados prioritariamente vinte e dois municípios, onde o corpo técnico detectou maior produção de leite. Isso não impede que outros municípios também possam acessar o programa, mas a prioridade são os vinte e dois. O governador nos orientou: "Washington, precisamos ensinar nossos pequenos proprietários a não serem meros tiradores de leite, mas sim produtores de leite, produzindo com qualidade e dentro das técnicas sanitárias e de sustentabilidade exigidas." Nesse sentido, estamos programando diversas atividades para capacitar tanto o nosso quadro técnico — para oferecer assistência técnica de qualidade e transformar tiradores de leite em produtores — quanto os nossos produtores, na ponta, seja na comercialização ou na industrialização, pois muitos ainda trabalham na informalidade no estado. Recentemente, a Assembleia Legislativa aprovou um projeto de lei que cria o Selo Verde da agricultura familiar, com orientações técnicas para que os produtores possam produzir e comercializar seus produtos, conforme as recomendações dos órgãos de controle. Nesse sentido, estamos nos organizando para iniciar atividades de capacitação, tanto para os nossos técnicos quanto para os produtores. No início de agosto, realizaremos um evento em Campo Grande, próximo ao Sepaer e ao Detran, na saída para Rochedo, onde temos uma unidade demonstrativa de produção de leite; e queremos que essa unidade se torne uma referência no estado. Esse evento está programado para aproximadamente cento e cinquenta a duzentos produtores, dependendo dos recursos e da capacidade de mobilização. Dia 30 de outubro, no município de Glória de Dourados, que tem uma produção de leite significativa no estado, promoveremos o "II Teclelite". Esse evento, inspirado por uma ideia que Zé Carlos trouxe de uma visita a Minas Gerais e outros estados produtores, em parceria com a Embrapa, envolve a escolha de um tema e realiza um dia de campo ou treinamento, trazendo pesquisadores renomados para palestras e orientações tanto para técnicos quanto para produtores. E esperamos a participação de cerca de quinhentas pessoas. Além disso, coloco nossa instituição, a Agraer, à disposição. Estamos presentes nos setenta e nove municípios do estado. Em alguns municípios, contamos apenas com um técnico, que pode não ter a qualificação adequada para atender a todos. Nesses casos, podemos deslocar técnicos de outros municípios para prestar o apoio necessário. Então, colocamos as portas da Agraer à disposição de vocês. Por favor, nos procurem. É uma satisfação atendê-los.

Vamos seguir a recomendação do governador para transformar nosso estado em um grande produtor de leite de qualidade. Muito obrigado.

DEPUTADO RENATO CÂMARA — MDB (proponente) — Quero encerrar esta etapa agradecendo a todos. Passaremos ao encerramento com a última fala da Mesa, feita pelo doutor Marcelo Real.

SENHOR MARCELO RENCK REAL (diretor de Fomentos e Eventos da Associação de Criadores de Girolando Nacional) — Boa tarde, senhores e senhoras. Deputado Renato Câmara, eu gostaria de parabenizá-lo pela iniciativa sua e da Assembleia. Quero dizer a esta jovem e rica plateia que Mato Grosso do Sul, no ano de 2025, alcança um marco histórico na produção de leite. O programa lançado pelo governador Eduardo Riedel, junto com toda a equipe da Semadesc e as iniciativas propostas pela Agraer, têm como foco o produtor de leite. Agora, o laticínio poderá remunerar melhor o produtor através dos incentivos, e o produtor conseguirá melhorar sua produção, pois poderá investir mais. Estamos entusiasmados com o programa de disseminação genética. Represento a Associação Brasileira dos Criadores de Girolando. Temos mais de dois milhões e duzentos mil animais registrados no país, sendo a maior raça de leite do Brasil, quicá da América Latina. No último ano, registramos um recorde de mais de cento e nove registros de animais. Essa raça é responsável por mais de 80% da produção de leite do Brasil. É uma raça adaptável, extremamente rústica e produtiva. Acredito que, com o processo tecnológico do Proleite, junto com essa raça e com a nutrição adequada, conseguiremos alavancar a produção. Digo isso com entusiasmo, pois, muitas vezes, viemos aqui e enfrentamos desafios, sempre ouvindo: "Poxa! Tem que ter um programa!" Hoje, fiquei ainda mais animado ao saber que o Éder mencionou a constituição da Associação dos Produtores de Leite em nível estadual no final do mês. Este é um grande passo para a organização do setor, e essencial para nosso reconhecimento, perante órgãos estaduais e federais, como uma entidade devidamente representativa do setor. Agradeço a todos, parabenizo o evento, desejo um ótimo encontro e expresso minha felicidade em estar aqui hoje, em um ambiente completamente diferente dos anos anteriores. Muito obrigado a todos.

DEPUTADO RENATO CÂMARA — MDB (proponente) — Muito bom. Parece que foi ontem essa discussão com o doutor Igi e outros tantos participantes da Frente Parlamentar do Leite, que têm se dedicado ao trabalho e à atuação voluntária, para contribuir com as políticas públicas. Quero agradecer mais uma vez a presença da Semadesc. Orlando, leve nosso abraço a toda a equipe de vocês, que tem realizado um grande e importante trabalho para as políticas públicas do agro em nosso estado. Agora sim, encerramos a primeira etapa. Convido os integrantes a desfazerem a Mesa. Passo a condução desta etapa para o Ronan Salgueiro, que fará o trabalho de mediação entre os

palestrantes e as perguntas, assim como a condução dos trabalhos daqui em diante. Muito obrigado.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Boa tarde a todos. Dando continuidade ao trabalho e ao Seminário, a partir deste momento passo a coordenar as palestras. Inicialmente, todos foram cumprimentados, mas não posso deixar de fazer meus agradecimentos a todos que estão presentes, para discutirmos os benefícios do leite. É uma grande honra para mim. Agradeço a toda a equipe do deputado Renato Câmara, que é um defensor do agro, como um todo, e, em especial, do leite. Muito obrigado, deputado Renato Câmara e toda a sua equipe. Também agradeço, em nome da Semadesc, ao Orlando e toda a sua equipe, que têm suportado muitas reclamações, e estão apresentando um projeto muito bom. Também gostaria de agradecer ao Lacir da Silva, um importante amigo que coordena várias iniciativas relacionadas ao leite, especialmente nas escolas. Agradeço à Escola Estadual Clarinda Mendes dos Santos e a seus alunos do Curso Técnico em Agropecuária, assim como ao meu amigo, o advogado do agro, Marcelo Sabala, representando a OAB de Mato Grosso do Sul. Continuando, agradeço mais uma vez à Semadesc e à Câmara Setorial do Leite, incluindo todos os integrantes, onde nos reunimos para unir as entidades de Mato Grosso do Sul, visando fortalecer e proteger o produtor, a indústria e toda a cadeia produtiva do leite. É um grande prazer estar aqui comemorando o Dia do Leite. Hoje eu comentei com os amigos que já atingi a primeira meta, que é reconhecer o Dia Mundial do Leite. Há quinze anos, quando começamos na Câmara Setorial do Leite, ninguém sabia da existência desse dia, menos ainda que era em 1º de junho. Foi aí que tudo começou, e juntos, construímos a Semana Sul-Mato-Grossense do Leite, que culmina sempre neste Seminário, que tem como objetivo principal unir toda a cadeia produtiva neste período do ano. Estendemos agora a Semana Sul-Mato-Grossense do Leite para o Mês do Leite, dedicando o mês de junho inteiro ao tema. O principal objetivo deste Seminário é mostrar a importância do leite, do produtor, e o benefício que ele traz, especialmente para crianças em fases de crescimento, para idosos e para esportistas. Vamos falar sobre o quanto o leite é essencial em nossas vidas. Para iniciar, convido o primeiro palestrante, doutor Júlio César Rotela Encizo, médico interino especialista em Nutrição Clínica Esportiva e em Nutrologia pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Reforço que as perguntas devem ser formuladas nas fichas distribuídas pelo Cerimonial e serão respondidas ao final da palestra. Então, quem quiser fazer perguntas, deve entrar em contato com o Cerimonial, que fornecerá uma ficha para que as perguntas sejam feitas. No final das duas palestras, responderemos a essas perguntas. Agora, para falar sobre a força do leite como alimento fundamental para o crescimento e a saúde muscular na infância e adolescência, convido o doutor Júlio César Rotela. Fique à vontade. Muito obrigado a todos.

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Boa tarde. Tudo bem, pessoal? É uma satisfação imensa estar aqui com vocês. Quero agradecer ao deputado estadual Renato Câmara pelo convite. É sempre uma satisfação estar aqui novamente. Hoje, quero falar sobre um tema muito importante na nossa atualidade: a importância do consumo de leite. Meu objetivo é esclarecer várias dúvidas que vocês possam ter e combater os preconceitos gerados pelas faláncias da mídia. O tema de hoje é "A força do leite: como esse alimento é fundamental para o crescimento e a saúde muscular na infância e adolescência". No final, vou descrever qual seria o consumo ideal para cada faixa etária, permitindo que vocês se orientem sobre o que é interessante consumir de acordo com suas atividades. Vou me apresentar novamente: sou formado em Educação Física e Nutrição, especialista em Nutrição Clínica e Esportiva. Estou terminando o curso de Medicina, no último ano, e já me especializei em Nutrologia pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Provavelmente, vocês já viram várias faláncias na internet, Youtube, Google, TikTok e Instagram sobre o nosso querido leite, como por exemplo: "beber leite causa riscos ao coração", "leite é inflamatório" ou "beber leite por muito tempo gera osteoporose". Quem já ouviu falar sobre isso? Provavelmente muitos. Posso garantir que isso é uma grande besteira! Refletindo sobre esse assunto, coloquei um vídeo que ilustra como alguns profissionais de saúde, médicos e nutricionistas falam asneiras sobre o leite. Peço desculpas pela franqueza, mas sou muito sincero. Muitas dessas afirmações não têm relevância fisiológica. Por exemplo, um mito comum é que o leite é inflamatório. Alguém sabe o que é o processo de inflamação? Fisiologicamente, é uma reação do organismo, uma cascata desorganizada que sinaliza socorro. Não faz sentido que um alimento cause essa cascata dentro do corpo, já que inflamação é algo prejudicial e destrutivo a longo prazo. Portanto, não há relevância para essa afirmação. Resumindo, o que vemos na mídia hoje é puro "terrorismo nutricional" e um verdadeiro desserviço. Profissionais, especialmente nutricionistas e médicos que criticam um alimento consumido há décadas, estão prestando um desserviço; deveriam pegar seu diploma e rasgá-lo, porque em vez de oferecerem algo bom e produtivo para nossa sociedade, apenas geram mais transtornos. "Ah, eu não posso tomar leite, porque vai me causar inflamação, ou porque gera câncer, ou porque meu sistema imunológico vai ficar prejudicado". Isso é um total desserviço, fake news e terrorismo nutricional que nós precisamos combater. Traduzindo todas essas fake news, percebemos que se encaixam nessas categorias. Muitas pessoas que consomem leite dizem que têm intolerância ou alergia. "Ah, eu não posso tomar leite porque sou intolerante", ou "isso me gera alergia". Primeiramente, existem estudos para analisar se você é, de fato, intolerante ou alérgico ao leite ou à proteína do leite. Então, qualquer pessoa que é intolerante precisa ter uma avaliação completa dos sinais e sintomas clínicos para conclusão de intolerância. A intolerância ocorre quando o corpo não produz a enzima chamada lactase,

que é necessária para degradar a lactose do leite. Não é porque a pessoa toma leite que ela vai se tornar intolerante. Muitas pessoas dizem: "Eu não tomo leite porque sou intolerante", sem realmente saber o que é intolerância à lactose. Se alguém toma leite, vai ao banheiro e tem uma alteração gastrointestinal, já associa isso à intolerância porque "a blogueira falou"; concordam? Para avaliar a intolerância, é preciso realizar vários estudos para determinar se há realmente um grau de intolerância. No caso de alergia, o sistema imunológico ataca o corpo, gerando uma reação contra a proteína do leite. Nesses casos, a pessoa não pode consumir leite ou derivados, devendo optar por alimentos sem lactose. Há toda uma análise e diagnóstico para isso. Portanto, temos duas situações: intolerância e alergia, que precisam ser analisadas no contexto de cada pessoa para ajustar sua dieta. Hoje, temos muitos produtos sem lactose no mercado, graças à evolução da tecnologia alimentar. Se não for intolerância ou alergia, qualquer pessoa pode consumir leite sem problemas. Quando falamos sobre a base científica, destacamos que o leite é uma fonte rica de nutrientes essenciais, especialmente cálcio. E qual é a função do cálcio? Ele fortalece os ossos, melhora o sistema imunológico e ajuda na calcificação. Um estudo com metanálise de vários estudos mostrou a importância do consumo de leite em relação ao cálcio. Por exemplo, duzentos mililitros de leite equivalem a cerca de 25% da necessidade diária de cálcio para pessoas de qualquer idade. Isso significa que ao tomar quatrocentos mililitros de leite por dia, já atinge cerca de 50% da necessidade diária de cálcio. Isso é algo bom, portanto, devemos tomar leite — e não leite vegetal que, na verdade, é uma bebida vegetal. O restante do cálcio pode ser complementado com sua dieta. O leite auxilia no crescimento e desenvolvimento muscular. Crescimento e desenvolvimento muscular não significam apenas ficar forte ou hipertrofiado. Não é isso. Quando falamos de crescimento e desenvolvimento muscular, o que acontece é que o leite é uma base de aminoácidos. Uma cadeia de aminoácidos compõe uma proteína. O leite é um excelente alimento, porque contém vinte aminoácidos, e esses aminoácidos compõem nossa estrutura proteica. Quanto mais proteína você consumir ao longo do dia, melhor será a composição da sua musculatura. A musculatura é sua base de sustentação, oferecendo um melhor suporte esquelético, desenvolvimento e imunidade. Isso melhora o seu dia e a sua estrutura física, afinal, todos queremos crescer, evoluir e envelhecer com uma boa estrutura muscular. Qual é a maior local de lesão hoje em idosos? É no quadril. Isso acontece porque não têm musculatura e sustentabilidade. Muitos idosos têm dificuldade para levantar da cadeira, mas se tomarem leite, conseguirão fazer isso mais rapidamente. Precisamos de musculatura para sustentar a estrutura do corpo e, automaticamente, isso melhora a qualidade de vida. Portanto, quanto mais você melhora seu aporte de proteína durante o dia, melhor será sua qualidade de vida. Falando sobre a tabela nutricional do leite; em duzentos mililitros, a composição é a seguinte: nove gramas de carboidrato, seis gramas de proteína (que é o

que precisamos), sete gramas de gordura saturada (não é gordura insaturada, mas uma gordura boa), fibra, sódio e duzentos miligramas de cálcio. Muitas pessoas ainda falam que o leite de caixinha, o UHT ("Ultra High Temperature"), tem produtos que geram câncer, mas isso é uma grande besteira. Todo leite produzido passa pelo processo UHT, que envolve alta temperatura e apenas alguns estabilizantes. Esses estabilizantes mantêm o tempo de prateleira do produto. Isso se chama tecnologia dos alimentos. Precisamos de alimentos industrializados para ter estabilidade e preservação. Então, saiba que o leite não vai gerar câncer nem acabar com sua vida. Ressaltando a importância, eu trouxe duas tabelas referentes à faixa etária de nosso público, na infância e adolescência. A tabela vai de um a dezessete anos, com estimativas de peso para cada ano. Por exemplo, uma criança de um ano tem peso estimado de dez quilos. Aos três anos, o peso é de catorze quilos para meninos e treze quilos e novecentos gramas para meninas. Aos cinco anos o peso é de dezoito quilos. Aos sete anos, peso é de vinte e três quilos; aos nove anos, vinte e oito quilos; aos onze anos, trinta e cinco quilos; aos treze anos, quarenta e cinco quilos; aos quinze anos, cinquenta e seis quilos; aos dezessete anos, uma média de sessenta e três quilos. Qual é a importância disso? Quando falamos sobre quantidade nutricional e necessidade de proteína — aquilo que está no leite e na carne —, falamos daquilo que vocês precisam para desenvolvimento, construção e crescimento. Na faixa etária de um a três anos, um menino precisa, em média, de treze gramas de proteína por dia, e uma menina também precisa de treze gramas. Entre quatro e oito anos, a necessidade média é de dezenove gramas de proteína. Entre nove e treze anos, a média é de trinta e quatro gramas de proteína. Para a faixa de quatorze a dezoito anos, a média de necessidade é de cinquenta e duas gramas de proteína. Se você calcular a quantidade de proteína no leite, por exemplo, ao tomar duzentos mililitros, você já obtém seis gramas de proteína. Entenderam? Se quiserem calcular a proteína diária geral, podem pegar o seu peso e multiplicar entre 1,1 e 1,4, que indica a estimativa necessária de proteína por dia. Para adultos ou idosos, por exemplo, multiplique seu peso de setenta quilos por 1,4, resultando em aproximadamente noventa gramas de proteína por dia. Se consumir duzentos mililitros de leite, já ingere seis gramas. Com quatrocentos mililitros, são doze gramas de proteína da sua necessidade diária. Entenderam? Anotaram? Este cálculo é um pouco diferente para pessoas com maior gasto calórico ou nível de exercício, como adolescentes que praticam esportes e têm maior necessidade. Assim, o aporte de proteína, carboidrato e gordura aumenta. Mais uma vez, trazendo bases científicas para corroborar a importância do consumo de leite, que é um alimento fácil, prático e de excelente custo-benefício, impactando no desenvolvimento na infância e adolescência: o cálcio e a vitamina D no leite são essenciais para a formação óssea e prevenção do raquitismo. Isso destaca a importância do cálcio. Relembrando, duzentos mililitros de leite correspondem a cerca de

25% da sua necessidade diária de cálcio. O leite também melhora a função cognitiva, pois contém cálcio e vitamina B12, conhecida como cianocobalamina. Alguém sabe algo sobre a vitamina B12? Quando você está com memória fraca, cansado ou com coceira nas mãos, pode ser que sua B12 esteja baixa. O leite contém B12, um excelente neurotransmissor que ativa o cérebro com noradrenalina, epinefrina, adrenalina, e compõe a bainha de mielina dos neurônios. Na prevenção de deficiências nutricionais, o leite é fundamental, pois contém vinte aminoácidos que formam uma proteína completa, sendo um dos alimentos mais ricos atualmente. No dia 1º de junho, celebramos o Dia Mundial do Leite, destacando sua importância para a saúde óssea e prevenção de fraturas. Uma metanálise de 2017 confirma que o leite diminui o risco de fraturas em idosos. Todos os estudos relacionados ao consumo de leite em idosos foram considerados. Portanto, bebam leite! Acordem de manhã e preparem um leite. É uma bebida fácil e sem problemas. Se desejarem, podem complementar com leite à noite, antes de dormir. Pode colocar um pouquinho de chocolate, não tem problema, mas consuma leite. É uma fonte de gorduras saudáveis, rico em gordura saturada e ácidos graxos como o CLA (ácido linoleico conjugado), que possui efeitos anti-inflamatórios. O leite não gera inflamação; ele ajuda a diminuir ou prevenir processos inflamatórios em nosso corpo. Vantagens sociais: o consumo de leite fortalece a economia. Como vimos hoje, existem muitos produtores rurais e pessoas que trabalham com isso, o que gera empregos, avanços tecnológicos e impacto econômico. Consumir leite contribui de maneira geral para tudo isso. Finalizando, o conhecimento é como uma escada: quanto mais alto você sobe, mais ampla é a sua visão. Muito obrigado por tudo. Se alguém quiser tirar alguma dúvida, estou à disposição.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Doutor Júlio, quero agradecê-lo...

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Muito obrigado.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — ... e convidá-lo para, depois, sentarmos aqui à Mesa e respondermos todas as perguntas. Quem tiver perguntas, por favor, anote no papel e entregue às cerimonialistas para que possamos realizar essa mesa de discussão ao final da segunda palestra. Aproveitando, gostaria de fazer uma pergunta: quem aqui toma leite? É isso aí! É importantíssimo! Mais do que isso, quem não toma leite, provavelmente consome de outras formas, pois o leite faz parte de mais de 3.000 itens. Se você come um brigadeiro, uma pizza ou um sanduíche, o queijo é fundamental. O leite faz parte da nossa vida, não apenas na forma líquida, mas em muitos itens que consumimos.

Gostaria de chamar agora o próximo palestrante, doutor José Roberto Pelegrino, médico especialista em Clínica Médica e Geriatria, para proferir a palestra "Leite e Envelhecimento Ativo: Preservando Força Muscular, Mobilidade, Autonomia e Qualidade de Vida na Terceira Idade com Nutrição Adequada". Seja bem-vindo, doutor, e fique à vontade. Muito obrigado.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Muito obrigado! Boa tarde! Para mim, é sempre um prazer estar aqui. Confesso a vocês que, há trinta e nove anos, neste mesmo auditório da Assembleia Legislativa, colei grau e recebi meu diploma de Medicina. Quero agradecer ao deputado Renato Câmara e à sua assessoria pelo convite. Devo dizer que cresci bebendo leite, tirado diretamente da teta da vaca, com um copo com rapadura: raspava a rapadura e tirava o leite. Meu avô era produtor de leite no interior de São Paulo e dizia que o leite é um "ouro branco". Como ele dizia, o leite não deve ser consumido apenas "in natura"; existem vários produtos industriais e artesanais derivados do leite que são muito importantes para a nossa saúde. Hoje, quero falar sobre os benefícios do leite para a saúde da população idosa. Atualmente, a população idosa do Brasil é de aproximadamente trinta e três milhões de pessoas, maior que a população de muitos países no mundo. Vocês querem envelhecer bem? Quem tem medo de envelhecer? Para quem tem medo, eu tenho uma receita infalível: morrer jovem. Porque, quem não morrer jovem, vai envelhecer; é um processo natural. Eu estou feliz porque temos uma plateia bem diversificada, com pessoas de mais idade e estudantes. Vocês querem envelhecer bem? Então é importante preservar duas coisas: primeiro, o seu esqueleto — pernas, braços e coluna. Sem um bom esqueleto, você não conseguirá andar ou ter independência. Segundo, é essencial ter um bom cérebro e uma boa memória, pois eles nos dão autonomia e capacidade de decidir. Por que o leite é importante? Primeiro, devido à resistência anabólica. Com o tempo, as pessoas têm mais dificuldade de processar e absorver proteínas. A dose recomendada para um adulto normal é de 1,0 a 1,2 gramas por quilo de peso por dia. Por exemplo, uma pessoa de sessenta quilos precisaria consumir cerca de setenta gramas de proteína por dia. Já o idoso com osteopenia, que é quando o osso está fraco — osteoporose é quando o osso já está poroso e com fraturas — deve consumir em média 1,5 gramas de proteína por quilo de peso por dia. Outro ponto importante é que o leite é um dos poucos alimentos completos. É uma proteína de alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos essenciais para a produção de massa muscular. A deficiência proteica acelera a perda de massa muscular, que é essencial para locomoção e força. Uma alimentação ideal, associada à atividade física, é fundamental. É preciso consumir a quantidade correta de proteínas e praticar atividades físicas, sejam exercícios aeróbicos ou de resistência, para ganhar massa muscular. Quanto às fraturas, há uma grande incidência, e os estudos mostram que, frequentemente, o osso quebra antes e a pessoa cai devido à fragilidade óssea. O leite não só supre a necessidade proteica, mas

também fornece cálcio, que é crucial para a formação óssea. Uma pessoa com baixo índice de massa muscular tem até três vezes mais chances de sofrer fraturas. Com relação à perda de massa muscular, indivíduos com sessenta e cinco anos já apresentam perdas significativas. O colega já apresentou alguns dados, mas vamos revisar: a cada cem mililitros de leite de vaca, há 3,5 gramas de proteína e cento e vinte miligramas de cálcio. No caso do iogurte, a cada cem gramas, contém um pouco mais. O queijo minas frescal, a cada cem gramas, tem dezoito gramas de proteínas e quinhentos miligramas de cálcio. Outras opções incluem queijo coalho, ricota e queijo artesanal. Não é apenas o leite: por exemplo, cem gramas de queijo frescal já oferecem dezoito gramas de proteína, enquanto o queijo coalho oferece vinte e dois gramas. Portanto, a proteína não se limita apenas ao leite, sendo, também, componente dos seus derivados, sejam eles industriais ou artesanais. Hoje, os derivados artesanais do leite devem ser consumidos com muito cuidado, devido às fontes de contaminação. Os benefícios lácteos para a saúde do idoso incluem a síntese de proteína, que dá independência ao idoso. A perda de proteína leva à sarcopenia, que é a perda drástica da massa muscular. Outros benefícios incluem a mineralização óssea e a saúde intestinal, especialmente com os derivados probióticos do leite: o iogurte, o kefir e o kefir caseiro são probióticos, e contêm bactérias benéficas para o funcionamento do intestino. Também há o estímulo social, que é muito importante. As recomendações práticas incluem: duzentos mililitros de leite no café da manhã, com cereal e uma fatia de queijo branco, como sugestão. No lanche da tarde, cento e cinquenta gramas de iogurte natural. Opte por versões sem açúcar. É como o café; antes, dizia-se que o café fazia mal, mas o que faz mal no café é o açúcar, não o café em si. No almoço, você pode incluir trinta gramas de queijo magro na refeição. No jantar ou ceia, duzentos mililitros de leite morno antes de dormir. Você pode adicionar canela ou alguma substância para melhorar o sabor. Sobre intolerância e adaptação: a intolerância láctea afeta 30% a 50% dos brasileiros, variando de leve a muito leve, sem problemas significativos em certas fases da vida. Um estudo encomendado pela Food and Agriculture Organization (FAO), uma meta-análise global, revelou que a população com menos intolerância ao leite são os caucasianos, descendentes de europeus, pessoas do norte da África e parte do Oriente Médio. Esta população, de pele clara, olhos claros e cabelos claros, tem a menor incidência de intolerância ao leite. O estudo abrangeu todo o mundo, incluindo a Índia e a China, que juntas representam um terço da população mundial e consomem pouco leite. Toda a Ásia, que abriga metade da população mundial, também tem altos índices de intolerância e baixo consumo de leite e derivados. A África tem bastante intolerância, mas pouco consumo. Nossa população indígena possui um alto grau de intolerância e não tem o hábito de consumir leite e seus derivados, o que eleva a média de intolerância no Brasil, devido à miscigenação. A intolerância pode ser leve e afetar apenas parte da vida, permitindo que a pessoa continue a consumir leite sem

problemas. O leite não faz mal; a alergia ao leite, rara na população idosa, exige que indivíduos alérgicos evitem produtos com lactose. Meu filho é alérgico ao leite; se ele comer uma bolachinha de supermercado, passa mal, porque tem alergia. Mas isso é algo raro, e você deve sempre consultar um especialista. Se você buscar hoje na internet, encontrará inúmeras pessoas divulgando informações. Por exemplo, como geriatra, meu grande objetivo de estudo é o Alzheimer. Há um médico famoso na internet que afirma que leite de coco cura Alzheimer. Assim, muitas pessoas se promovem, ganham dinheiro e há muita indústria por trás disso. Devemos nos basear em estudos. Próximos passos: 1,2 gramas de proteína por dia. Com o leite, você consegue entre 30% a 40% da sua necessidade proteica diária. Devemos complementar essa necessidade com carne, peixes, ovos, legumes e algumas oleaginosas, que também são fontes de proteína. Não adianta apenas consumir proteína; é necessário praticar atividade física, senão essa proteína é excretada e não aproveitada; e tem que fazer atividade física. Por exemplo, três porções lácteas — podem ser leite e seus derivados — diminuem em 30% a incidência de fraturas. Estamos no Junho Prata, mês dedicado ao estudo dos idosos, e digo que se vocês querem envelhecer bem e ter uma vida longa e saudável, é preciso investir em seis frentes: a primeira é a atividade física. O ser humano nasceu para se movimentar. Se quer envelhecer bem, precisa ter um bom esqueleto e um bom cérebro. A atividade física melhora ambos. Hoje sabemos que a musculação promove o fator de crescimento do cérebro; a segunda é a alimentação, e com proteínas, especialmente para a população idosa. Hoje, carboidratos são muito fáceis de se obter. Nossa dieta é muito pobre em proteínas. Segundo estudos do mundo todo, a melhor alimentação é a dieta do Mediterrâneo; a terceira coisa para envelhecer bem é dormir bem. O uso de telas de computadores, tablets, celulares e televisões inibe o sono, e estamos dormindo cada vez pior; a quarta é manter o cérebro ativo, aprendendo coisas novas todos os dias. Eu já sou médico aposentado, mas estou fazendo uma pós-graduação em neurociência para manter meu cérebro ativo. A quinta é estar de bem com a vida. O estudo mais longo do mundo, da Universidade de Harvard, começou em 1938 e acompanhou pessoas até o fim da vida. Nesse estudo, descobriu-se que as pessoas que se diziam "de bem com a vida" tinham amizades saudáveis, bons relacionamentos familiares e com os amigos. Estar de bem com a vida é isso. Mas precisamos corrigir o que está errado. Se o colesterol está alto, é preciso tratar; se você tem diabetes, também é necessário tratamento. O leite, que é nosso foco, é um alimento rico e importante. Não só o leite; meu avô dizia que o leite era o "ouro branco" que jorrava. Ele alimentava as crianças, os porcos, todos nós. Precisamos consumir mais leite, pois pode representar 40% da nossa necessidade proteica. Muito obrigado. Estou feliz por estar com vocês.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Eu gostaria de agradecer ao

doutor José Roberto Peregrino pela palestra e convidá-lo a subir aqui na Mesa para respondermos a várias perguntas. Agradeço muito a participação de toda a nossa plateia, especialmente dos jovens e dos idosos. Temos várias perguntas, que iremos dividir. Como não foram direcionadas a nenhum dos doutores, vamos pedir que ambos falem sobre o assunto. Um aviso importante para os jovens é que as informações apresentadas aqui serão úteis para todos, mas principalmente para vocês, que terão mais tempo para compartilhar e disseminar o que foi discutido. Vivemos um tempo com muitas propagandas enganosas, então é essencial termos informações e conteúdo para defender o consumo de leite quando necessário. Vamos dar continuidade com as perguntas. Começando pelos mais jovens: não temos o nome da pessoa, mas é um estudante do Curso Técnico de Agropecuária. Ele perguntou: "Meu médico falou para eu não beber leite devido à endometriose. Realmente faz mal?"

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Primeiramente, você deve considerar trocar de médico... [FALHA DE MICROFONE]... O endométrio não tem total correlação com a lactose, com a proteína do soro do leite ou com as propriedades proteicas. Portanto, não há relevância científica, e não vejo nexo algum nisso. Avalie a troca de profissional.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico especialista em clínica médica e geriátrica) — Na verdade, provavelmente foi uma mulher que fez essa pergunta, por causa da endometriose. A endometriose é algo totalmente desvinculado do processo alimentar. Trata-se de uma menstruação fora do habitual, e não está relacionada com a alimentação.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Bom, vamos lá. Está um pouco difícil de ler, mas vou tentar. Gumerindo Rodrigues dos Santos, da Acrissul, e Clarinda Mendes de Aquino, estudante, perguntaram: "Qual é o principal nutriente do leite"? "O leite de caixinha é melhor ou pior do que o leite de vaca"? Essa é uma pergunta importante.

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Com relação aos nutrientes principais do leite, recapitulando, como mencionei antes, o leite é um alimento extremamente completo. Ele contém proteínas, carboidratos, é rico em gordura, cálcio e vitaminas. Quanto à diferença entre o leite de vaca e o de caixinha, a principal diferença está no processo. O leite de vaca vem diretamente do animal. Então, ele precisa passar por um processo de pasteurização, e depois por outro processo para se transformar no leite de caixinha, que é o UHT. O UHT é um processo necessário para

aumentar o prazo de validade, o que chamo de "tempo de prateleira". Por isso, o UHT tem estabilizante, que estabiliza as proteínas presentes no leite em si. Conseguiram entender?

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Vou contar uma história para vocês. Algum tempo atrás, levei meus sobrinhos para conhecer uma fazenda, e ninguém acreditava que o leite vinha da vaca, mas, sim, da caixinha.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Fazemos um trabalho na Acrissul; durante a Expogrande, levamos as crianças à mini fazenda, exatamente porque muitas pessoas acham que o leite de caixinha brota do além. Na verdade, não é assim; ele é leite de vaca. Quando digo caixinha, refiro-me ao leite UHT, pois existem várias bebidas de caixinha, como o leite de amêndoas, que não é leite, mas, sim, bebida. Temos o leite pasteurizado, que é o verdadeiro leite, e também aquele direto da vaca, conhecido como leite clandestino, que não passa por qualquer processo, e deve ser evitado, mesmo que seja de qualidade e venha de um vizinho. É importante ter cuidado. Além disso, temos o leite UHT e o leite de saquinho, que costuma ser de melhor qualidade. Enfim, todos são de vaca. Vamos para mais uma pergunta: quantos copos de leite um adolescente deve tomar? Victor Manuel, técnico agro e estudante.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Depende. Se formos analisar um adolescente, como mencionei antes, precisamos considerar a faixa etária e a quantidade de quilogramas desse adolescente.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Onde está o Vitor Manuel?

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Quantos quilos você pesa, Vitor? Setenta e cinco quilos. Adolescente ativo? Só fica no computador, ou faz exercícios? Faz. Bem ativo. O cálculo é, em média, entre 1,0 e 1,2 gramas de proteína por quilo do seu peso. Então, setenta e cinco quilos vezes 1,2 gramas dá aproximadamente oitenta e cinco gramas? Não, dá noventa gramas. Então, com setenta e cinco quilos, você deve consumir cerca de noventa gramas de proteína. O leite, em duzentos mililitros, tem seis gramas de proteína. Vai depender da sua rotina e da sua adesão ao leite. Você pode tomar duzentos mililitros de manhã, duzentos mililitros à tarde e duzentos mililitros à noite, totalizando seiscentos mililitros de leite por dia, que dá quase vinte gramas de proteína só no leite, sem contar outros produtos lácteos. É uma forma fácil de atingir sua meta de proteína diária, junto com carne e outros tipos de proteína. Conseguiu entender?

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Resumindo, consumir um litro de leite por dia é excelente. Henrique de Souza Queiroz: o consumo excessivo de leite em adolescentes gera muitas espinhas? Esse é um tema importante.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Eu acho que a espinha é própria da adolescência, e alguns alimentos, como chocolate e alimentos ricos em gordura, podem realmente contribuir para isso, pois levam a uma pele com mais sebo. No entanto, tudo na vida requer bom senso; é importante ingerir na quantidade certa.

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Com relação ao leite, não há nenhuma base ou estudo que indique o aumento de espinhas. Sobre a suplementação com Whey Protein — você já ouviu falar em Whey Protein? —, existem estudos que relatam correlação com o aumento de espinhas, mas com relação ao leite, não.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Mais uma pergunta. Daniel Estevão Paiva Awanda: como os jovens podem se envolver na cadeia produtiva do leite ou em outros setores, mesmo não sendo filhos de produtores ou estando ligados a alguma instituição, empresa ou movimento? Essa eu vou responder. Primeiro, procure as entidades como o Núcleo de Criadores de Girolando em Mato Grosso do Sul, a Acrissul — ambos localizados no parque de exposições —, o Sindicato Rural de Campo Grande, as Universidades Federais e a Agraer. Todas essas instituições trabalham com leite, e com certeza, precisamos e queremos muito que o pessoal mais jovem tenha interesse pela cadeia produtiva do leite. Então, você será muito bem-vindo, Daniel. E, se quiser, também fico à disposição após terminar. Se você quiser falar comigo ou com qualquer pessoa da cadeia produtiva do leite, estamos à disposição. Muito obrigado, Daniel. Já vamos arranjar um estágio para você, começando a tirar leite amanhã, às 5h da manhã, em três ordenhas, já entrando na atividade. Dando continuidade aqui, agora vamos para a melhor idade. Senhora Maria Conceição, da Vovó Ziza: tenho calcificação tanto nos dentes quanto nas articulações. Isso tem alguma relação com o consumo de leite? O que pode provocar isso?

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Não, a calcificação geralmente é um processo inflamatório causado por artrose, e tem muito mais influência genética do que da alimentação. As calcificações articulares, famosos bicos de papagaio, em várias articulações — aqueles nódulos — têm muito mais a ver com o processo inflamatório, e tem mais influência genética do que com a ingestão de cálcio. Aliás, precisamos de cálcio; ele faz parte de muitos processos metabólicos do organismo, não

apenas da formação dos ossos. Existem vários outros processos metabólicos e de funcionamento do organismo que necessitam do cálcio, não só a síntese óssea.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Clari e Marcelo, da Vovó Ziza: o que você me diz sobre consumir leite em pó? Podemos consumi-lo?

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) - O leite em pó é apenas liofilizado, ou seja, a água é retirada dele, assim como hoje você compra até leite de coco em pó. É apenas um processo industrial de liofilização; você precisa reidratá-lo. Aliás, há muito leite aqui no Brasil que vem em pó da Argentina e é hidratado aqui, sendo vendido como se fosse produzido localmente. O leite em pó é um leite liofilizado; a água foi retirada, por assim dizer.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — E só acrescentando, se fosse para dar um conselho, eu indicaria a preferência pelo outro leite, mas não que não se possa tomar leite em pó. Contudo, daria preferência para o outro leite, pois o sabor é melhor.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) - Realmente, e o outro leite é nosso, não vem da Argentina.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Exatamente, principalmente pelo sabor e pela riqueza de vitaminas. Vamos para a próxima pergunta. Maria Neide, vice-presidente da Associação Espaço Vida Ativa: quanto à validade da caixinha. Pode-se tomar o leite UHT após o vencimento?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELO ENCIZO (médico palestrante) - Na verdade, qualquer produto que passou da sua data de vencimento não seria muito interessante consumir. Por isso existe a data de validade. O consumo após o vencimento não seria adequado, pois provavelmente você sentiria desconfortos gastrointestinais. Portanto, eu não recomendo ultrapassar a data de validade.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — O leite em pó tem a mesma contribuição para o organismo que o leite natural? Silvia Helena, da Vovó Ziza? É o que acabamos de falar agora. Então, dê preferência e consuma o leite "in natura", mas o leite em pó não é ruim. Ele é mais prático, especialmente onde o leite "in natura" não chega ou pode estragar. Contudo, o sabor, principalmente quando você precisa diluir com água, pode variar, dificultando um pouco.

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELO ENCIZO (médico palestrante) - Se formos analisar o custo-benefício, o leite em pó está bem mais caro. Você precisará usar uma quantidade maior para atingir a quantidade de proteína equivalente a, mais ou menos, duzentos mililitros de leite de caixinha; ou seja, você gastará mais para atingir aproximadamente a mesma quantidade.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Nosso amigo, produtor de leite e profundo conhecedor, Wilson Igi: alergia ao leite e alergia à proteína do leite são coisas distintas?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELO ENCIZO (médico palestrante) - Na verdade, a alergia ao leite é uma alergia à proteína do leite, que é a caseína. A caseína é um aminoácido que faz parte das proteínas, ou seja, dos aminoácidos que compõem a proteína. Então, alergia a caseína é a mesma coisa que alergia à proteína do leite. Nesse caso, a pessoa deve evitar qualquer produto derivado de leite, pois pode ocorrer uma reação alérgica, dependendo da situação dessa pessoa.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Cláudio Lazzarotto, da Embrapa, nosso amigo também da Câmara Setorial do Leite: leite muito cozido, como numa canjica, por exemplo, perde qualidade nutricional?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELO ENCIZO (médico palestrante) — Na verdade, quando o leite é muito cozido, ele mantém suas propriedades sem alteração, mas a partir do momento em que passa por aquecimento, perde algumas estruturas e diminui um pouco o seu valor nutricional. Entretanto, se você busca a forma mais pura, manterá certo risco de presença de bactérias quando não há aquecimento adequado. Assim, é sempre interessante aquecer o leite para eliminar bactérias, evitando consumi-lo totalmente cru.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Nosso amigo da Agraer, José Carlos; para o doutor Júlio: a respeito da intolerância à lactose, os derivados do leite, como iogurte e queijo, podem ser causas? Lembrando que é um problema fisiológico da pessoa e não do leite.

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELO ENCIZO (médico palestrante) - Por exemplo, se a pessoa for intolerante à lactose, é uma resposta do organismo devido à produção insuficiente de lactase. Lactase é a enzima que digere o leite e seus produtos.

Podemos medir o grau de intolerância em três níveis: leve, moderado e alto. Qual foi exatamente a pergunta?

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Os derivados do leite, como iogurte e queijo, também podem ser causas da intolerância à lactose?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Na verdade, não, porque a pessoa já é intolerante à lactase, ou seja, não há produção suficiente de lactase. Porém, vários estudos surgiram, especialmente depois das modinhas e fake news dizendo que leite gera inflamação ou câncer, levando pessoas a eliminar produtos lácteos da dieta. Com o tempo, essas pessoas podem voltar a ter dificuldade na digestão e absorção de leite, pois o corpo minimizou a produção de lactase.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — A lactose é uma proteína de cadeia longa. A fermentação biológica quebra essa cadeia, segmentando-a. Por exemplo, pessoas intolerantes ao leite natural podem tolerar produtos fermentados, pois a intolerância diminui. Isso é diferente da alergia, que afeta qualquer produto relacionado.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Abordando também este assunto, são duas perguntas de Rafael Maia, da Agrae e Eliomar Oliveira: como o leite A2 pode ser a solução para alérgicos e intolerantes? Na sua opinião, o A2A2 é o leite do futuro? O que é, e qual a característica do leite A2A2? Eles não conhecem esse leite, então eu vou responder essa pergunta. O leite A2 é produzido por um animal com genética trabalhada para isso. A genética do animal permite a produção do leite A2A2, que é de melhor digestibilidade. Portanto, não é voltado especificamente para intolerantes ou alérgicos, mas, sim para quem toma leite e sente um desconforto no abdômen ou no intestino. O leite A2A2 pode ajudar, pois tem uma melhor digestibilidade. Contudo, ele não é indicado para alergias, e também não é uma solução para intolerantes. O leite A2A2 vem de animais que são geneticamente selecionados para produzi-lo, sem qualquer processo químico.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Existe um estudo da Universidade Federal do Pará sobre o leite de búfala. O leite de búfala tem mais proteína, mas também gera mais intolerância. Ele é um leite mais rico em gordura, aminoácidos e proteínas, mas gera maior risco de intolerância.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Penúltima pergunta. Acho que

já respondemos, mas vou mencioná-la. Professora Shirley Alzeman: quando o leite é processado e transformado em doces, como leite condensado, creme de leite, rapadura e outros, ele preserva proteínas, cálcio e outros ingredientes como aminoácidos?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Existe alteração na composição, com incremento de substâncias como gordura, o que modifica o valor final. Há alteração no produto, sim.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Por exemplo, no leite "in natura", a cada duzentos mililitros, você tem um número de proteínas. Quando se transforma em queijo, concentra cinco ou seis vezes mais proteínas nos mesmos duzentos gramas.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Última pergunta, do Orlando, nosso amigo da Semadesc: fazer exercícios e consumir leite ou queijo logo após é saudável?

SENHOR JÚLIO CÉSAR ROTELA ENCIZO (médico palestrante) — Com certeza, sim. Orlando, quantos quilos o senhor tem? Sessenta e sete. Calcule mais ou menos acima de 1,6 gramas de proteína por quilo corporal para uma boa recuperação e reestruturação. Se você treinar às 16 ou 17h, é interessante consumir leite no pós-treino, podendo associá-lo com Whey Protein, que tem uma composição completa de aminoácidos e valor proteico alto. Por exemplo, trinta gramas de Whey Protein oferecem cerca de vinte e oito gramas de proteína, e, com duzentos mililitros de leite, mais sete gramas. Com uma fruta, você terá um excelente valor proteico. No pós-treino, considerando Whey Protein e leite, você obterá cerca de trinta e cinco a trinta e sete gramas de proteína. O restante pode ser complementado em outras refeições, atingindo de cem a cento e dez gramas de proteína por dia, de forma prática e saborosa, principalmente na parte isotônica.

SENHOR JOSÉ ROBERTO PELEGRINO (médico palestrante) — Como geriatra, recomendo Whey Protein para todos. Por quê? Um indivíduo de sessenta quilos, de oitenta anos, precisa de mais de cem gramas de proteína por dia. É difícil atingir essa meta apenas com leite, carne ou ovos. Então, o Whey Protein é a solução. Ele pode ser usado em pratos quentes e bebidas, com ou sem sabor, para ajudar a alcançar a meta proteica, já que nossa população é viciada em carboidratos. Como eu disse, é fácil você comer pão, comer mandioca, comer macarrão, que é mais barato e mais fácil de preparar. A proteína geralmente é mais difícil de se preparar, exceto o leite "in natura", que você coloca no copo e bebe. Mas, se você tentar atingir cem gramas de proteína apenas com leite "in natura", vai causar diarreia. Se ingerir muito leite, acabará tendo esse problema. Quando

eu era médico da Aeronáutica, trabalhei em um acidente aeronáutico com fumaça, e tomávamos leite para evitar intoxicação. Todo mundo teve diarreia, porque bebia três ou quatro litros de leite. Para atingir a meta de proteínas, é necessário consumir muito leite, por isso recomendo sempre Whey Protein. Sei que há muitos aqui do grupo da Vovó Ziza, muitos idosos com mais de setenta anos. Recomendo Whey Protein para todos atingirem suas metas. Além disso, Whey Protein não é apenas derivado do leite; ele é feito do soro do leite; mas também existe Whey Protein feito de colágeno.

SENHOR RONAN SALGUEIRO (produtor de leite e diretor da Associação Brasileira dos Produtores de Leite - Abraleite - mediador) — Senhores, mais alguma consideração? Vou fazer minha consideração final, antes de passar para o deputado Renato Câmara. Eu gostaria de agradecer ao doutor José Roberto Pelegrino e ao doutor Júlio César Rotela, pelas excelentes palestras e informações trazidas. Minha última frase é: bebam leite, consumam lácteos e tenham uma vida feliz e saudável! Passo agora a palavra para o deputado Renato Câmara.

DEPUTADO RENATO CÂMARA – MDB (proponente) - Bom, pessoal, chegamos à reta final. Quero agradecer ao doutor Júlio César Rotela e ao doutor José Roberto Pelegrino, pelas palestras; e ao Ronan, por conduzir os trabalhos. Agradeço a todos os participantes e integrantes da Frente Parlamentar do Leite. Olhando para trás e vendo esses anos de militância na Frente Parlamentar, percebo que conseguimos dar um norte a este debate. Vemos um ar diferente e ações sendo implantadas, não que isso vá transformar tudo de uma hora para outra, mas o trabalho tem sido útil, o que é importante. Agradeço a presença de cada um de vocês. É bom que vocês vieram, e sairão daqui com informações novas. A Assembleia Legislativa está à disposição tanto aos jovens quanto à nossa maturidade que está presente. Quem não veio, perdeu. Não havendo mais nada a tratar, agradeço a Deus por mais essa oportunidade e declaro encerrado o III Seminário do Leite. Está encerrado (15h53min).