

COOPERPALMAS NEWS

Jornal digital CooperPalmas



Fotos vencedoras do primeiro **Concurso de Fotografia de Aves da CooperPalmas**: em primeiro lugar, o cooperado Fagner Vasconcelos, com a foto “Araras da CooperPalmas”; em segundo lugar, o cooperado Dalmo Jaenicke, com a foto “O Maestro”.

COOPERPALMAS, ONDE COOPERAR É SINÔNIMO DE PRESERVAR O CERRADO.

PRIMEIRO CONCURSO DE FOTOGRAFIA DE AVES DA COOPERPALMAS PREMIA VENCEDORES

A CooperPalmas realizou seu primeiro Concurso de Fotografia de Aves, iniciado em novembro de 2024, com a premiação ocorrendo no mês de janeiro de 2025. O evento teve como objetivo incentivar a observação e a preservação das aves locais, além de promover a criatividade e o talento dos cooperados. Uma iniciativa que se alinha ao levantamento de espécies de pássaros observados na Cooperativa, cujo link de acesso é https://bit.ly/AvesobservadasnaCooperPalmas_106esp%C3%A9cies.

Além disso, a CooperPalmas busca, por meio dessa iniciativa, estimular o plantio de espécies de árvores que atraem pássaros, contribuindo assim para a preservação da fauna e da biodiversidade local e do Cerrado. O quadro a seguir mostra alguns exemplos de espécies atrativas para quem deseja plantar em sua área.

Planta	Características	Atração para Aves	Aves Atraídas
Ipê-amarelo	Árvore com flores ornamentais e madeira resistente	Atrai aves com suas flores	Beija-flor-tesoura, sanhaçu-cinzento, saíra-amarela
Mulungu-do-cerrado	Inflorescências salmão-escuras, atraem aves	Atrai aves com suas flores	Sai-canário, saíra-amarela, saíra-de-chapéu-preto, tiê-preto
Pequi	Frutos amarelo-laranjados, alimento para aves	Atrai aves com seus frutos	Periquitos, araras
Cagaita	Frutos doce e picante, atraem aves	Alimento para aves	Papagaios, araras, sanhaços, sabiás
Pitangueira	Frutos ácidos, atraem aves	Alimento para aves	Sabiás, bem-te-vis, jacus, saíras, arapongas
Fruta-do-sabiá	Inflorescências brancas e perfumadas	Atrai aves com néctar	Beija-flores, cambacica
Imbiriqui-do-cerrado	Atraem beija-flores e psitacídeos	Alimento para aves	Beija-flores, periquito-de-encontro-amarelo
Araçá	Frutos vermelhos, atraem aves	Alimento para aves	Rolinhas, tuíns, jacus, periquitos, papagaios
Amoreira	Frutos doces e suculentos	Alimento para aves	Sanhaçu-cinzento, saíra-amarela, tiê-preto, bem-te-vi, sabiá-barranco
Goiabeira	Frutos com polpa branca ou vermelha	Alimento para aves	Sanhaçu-cinzento, sabiá-barranco, bem-te-vi, periquito-mascanã
Jerivá	Palmeira com frutos que atraem aves	Alimento para aves	Papagaios, periquitos, maritacas
Calliandra	Arbusto com flores vermelhas	Atrai aves com suas flores	Beija-flor-de-rabo-acanelado, beija-flor-dourado, cambacica
Pata-de-vaca	Árvore semi-decídua com flores rosa a lilás	Atrai aves com suas flores	Beija-flores, periquitos, tesourinhas

Plantas atrativas do Cerrado e pássaros por elas atraídos.

O primeiro lugar foi conquistado pelo cooperado Fagner Vasconcelos, que recebeu uma edição do livro "Aves Comuns de Brasília" de Marcelo Pontes Monteiro. O segundo lugar ficou com Dalmo Jaenicke, que ganhou o livro "Aves do Cerrado" de Marcelo Kuhlmann. Além disso, ambos os premiados receberam um pôster com aves e pássaros comuns de Brasília, fornecido pelo Instituto Brasília Ambiental (Ibram-DF).

A entrega dos prêmios aconteceu no escritório da Cooperativa em clima de entusiasmo. Este concurso é uma iniciativa importante para valorizar a biodiversidade local e engajar a comunidade na conservação da avifauna local, fator importante observado pelos órgãos ambientais. A CooperPalmas espera que este seja o primeiro de muitos concursos que incentivem a apreciação e a proteção dos pássaros que habitam ou transitam neste canto do Lago Oeste.



Arquivo Pessoal CooperPalmas



Entrega dos prêmios aos primeiro e segundo lugares.

COOPERPALMAS CONCORRE AO PRÊMIO ARAPOTI 2024 NA CATEGORIA “EMPRESAS” E NESTE ANO TAMBÉM COM “EFLUENTES”

O PrêOscar da Sustentabilidade, promovido pelo Instituto Arapoti, chega à sua 4ª edição para premiar as melhores iniciativas ambientais do Distrito Federal. A CooperPalmas, que já foi reconhecida em 2023 pelo com o Selo de “Resíduos Sólidos” devido à sua central de resíduos e compostagem, agora sob um degrau com “Efluentes”, destacando-se em pesquisa de campo auditada no tratamento adequado de esgotos e instalação das novas de fossas ecológicas atingindo o patamar mínimo de 50% das habitações existentes adaptadas. Essa iniciativa não só contribui para a preservação dos recursos hídricos no subsolo da área, mas também promove a saúde e o bem-estar da comunidade.

A premiação ocorrerá no próximo dia 27 março, referente ao período de janeiro a dezembro de 2024, consolidando a importância da Cooperativa no cenário da sustentabilidade no DF, junto a empresas como o Shopping Conjunto Nacional e a rede internacional de franquias McDonald's.

Categorias do Prêmio Arapoti 2024

O Prêmio Arapoti 2024 reconhece iniciativas em diversas categorias, incluindo:

- Água: Projetos que promovem a economia e a gestão sustentável dos recursos hídricos.
- Qualidade de Vida e Espaços Ecopedagógicos: Iniciativas que integram educação ambiental e bem-estar.
- Honra ao Mérito Ambiental para Pessoas Físicas: Reconhecimento individual por contribuições significativas ao meio ambiente.
- Excelência no Setor Público: Projetos inovadores na gestão ambiental e governamental.

A cerimônia de premiação será um momento de celebração e reconhecimento para as organizações e indivíduos que se dedicam à causa ambiental. A CooperPalmas, com suas iniciativas inovadoras e comprometidas com a sustentabilidade, espera mais uma vez ser reconhecida pelo impacto positivo de suas ações no meio ambiente rural do DF.

A participação da CooperPalmas no Prêmio Arapoti 2024 reforça o compromisso da Cooperativa com a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente.

Sobre o Prêmio e o Instituto Arapoti

O Prêmio Arapoti é uma iniciativa do Instituto Arapoti, organização sem fins lucrativos localizada no Guará-DF, que tem como missão fomentar ideias sustentáveis e promover valores socioambientais. Com um time multidisciplinar composto por engenheiros ambientais, arquitetos, advogados, pedagogos, engenheiros civis, agrônomos e outros profissionais, o instituto é referência nacional em práticas e conteúdos sustentáveis.

O Instituto Arapoti é uma referência nacional em práticas sustentáveis, atuando com projetos que visam a preservação ambiental e a promoção de valores socioambientais. Sua atuação multidisciplinar e o engajamento de profissionais qualificados garantem a eficácia e o impacto positivo de suas iniciativas.



Arquivo Pessoal CooperPalmas



1) Diretoria recebendo o Prêmio em 2024.

2) Cartaz do Prêmio Arapoti 2024-25



LEVANTAMENTO ETÁRIO DA COOPERPALMAS REVELA NECESSIDADES DOS COOPERADOS

A diretoria da Cooperpalmas realizou um levantamento detalhado sobre a faixa etária dos seus 249 cooperados, com idades entre 28 e mais de 80 anos. Esse estudo mostrou que, desses 100 cooperados têm mais de 60 anos (40,2%) sendo 25,3% entre 61 e 70 anos e 13,2% com mais de 71 anos. Esses dados são fundamentais para entender as necessidades específicas dos cooperados, especialmente os idosos, e para planejar ações que ajudem seu bem-estar e segurança.

O levantamento realizado pela diretoria serve como uma ferramenta essencial para identificar as demandas dos cooperados. Com uma parcela significativa de idosos, a Cooperpalmas pode direcionar esforços para incentivar a criação de protocolos de atendimento emergencial e promover ações de cuidado específicas para essa faixa etária. Um desses protocolos pode ser o compartilhamento de telefones de parentes e amigos com a vizinhança ou com a cooperativa para acionamento em momentos de emergência, já que temos casos de moradores idosos que habitam os lotes sozinhos.

Com base nos dados coletados, a diretoria está focada em implementar medidas que demonstrem a necessidade de um olhar diferenciado para a segurança e o atendimento adequado aos cooperados idosos. Em situações de emergência, como infarto, AVC ou quedas com fraturas, é crucial que todos saibam como agir:

1. Primeiros Socorros: Identificar sinais de alerta, como dor no peito, dificuldade para falar ou perda de consciência, e manter a calma. Em caso de queda, evitar mover o idoso até a chegada de profissionais de saúde.

2. Contato com o SAMU: Na ausência de convênio médico, o SAMU (192) é a principal opção. É importante informar claramente o local da ocorrência, incluindo detalhes como contagem da travessa, lado de cima ou de baixo, o número do lote ou qualquer tipo de sinalização na porteira.

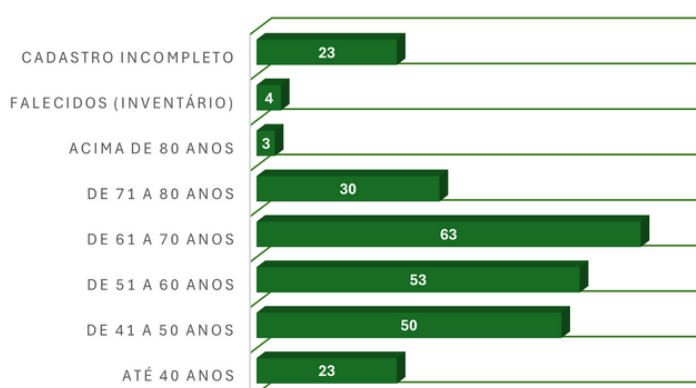
3. Hospitais Públicos Próximos: Conhecer os hospitais mais próximos e suas especialidades pode agilizar o atendimento. No Distrito Federal, hospitais como o HRAS (Sobradinho) e o HRAN (Asa Norte do Plano Piloto) são referências.

Sinalização e Comunicação

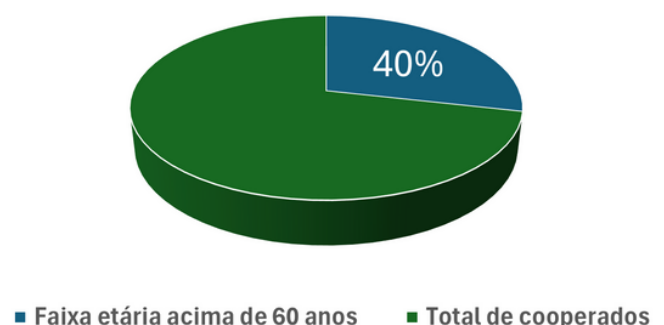
A sinalização adequada das propriedades é fundamental para facilitar o acesso dos socorristas. Colocar placas visíveis com o número do lote e manter os caminhos desobstruídos pode fazer a diferença em situações críticas.

O levantamento realizado pela diretoria da Cooperpalmas é um passo importante para começar a entender as necessidades dos cooperados, especialmente os idosos. Com base nesses dados, a Cooperativa pode implementar orientações frequentes sobre como garantir a segurança e o bem-estar de todos, promovendo um ambiente mais seguro e acolhedor. Lembrando que os cooperados que alugam seus imóveis devem sempre repassar as mesmas orientações aos locatários e manter os seus dados e dos moradores atualizados junto a Cooperativa.

FAIXA ETÁRIA DOS COOPERADOS - MARÇO/2025



% de cooperados 60+ anos sobre o total de cooperados





CUIDADOS COM IDOSOS: PRIMEIROS SOCORROS E A REALIDADE NO BRASIL E NO DISTRITO FEDERAL

O envelhecimento populacional é uma realidade no Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população com 60 anos ou mais deve dobrar até 2042, representando cerca de 25% dos brasileiros. No Distrito Federal, ainda que o percentual esteja abaixo da média nacional (12,8%) essa tendência também se reflete, com um aumento significativo no número de idosos. Na CooperPalmas, temos mais de 40% de cooperados acima de 60 anos.

Diante desse cenário, é essencial discutir os cuidados com essa faixa etária, especialmente em situações de emergência, como quedas, desmaios e problemas cardíacos, que são mais comuns nessa fase da vida.

O Manual de Primeiros Socorros para Leigos, elaborado pelo SAMU-192 de São Paulo, oferece orientações valiosas para lidar com situações de urgência e emergência, muitas das quais são frequentes entre idosos. O manual destaca a importância de manter a calma, verificar a segurança do local e proteger a vítima e o socorrista antes de qualquer ação. Esses cuidados são ainda mais relevantes quando se trata de idosos, que podem apresentar fragilidades físicas e condições de saúde preexistentes, como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos.

Quedas e fraturas: um risco constante

Quedas são uma das principais causas de internação de idosos no Brasil. De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano, e as consequências podem ser graves, incluindo fraturas, traumas e até mesmo complicações fatais. O manual orienta que, em caso de queda, o socorrista deve segurar a cabeça e o pescoço da vítima, mantendo-a imóvel até a chegada do socorro especializado. Essa medida é crucial para evitar lesões na coluna vertebral, que podem ser agravadas por movimentos bruscos.

Problemas cardíacos e desmaios

Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre idosos no Brasil. O manual alerta para sintomas como dor no peito, sudorese fria e dificuldade para respirar, que podem indicar um infarto. Em caso de desmaio, é recomendado deitar a vítima e elevar as pernas para melhorar a circulação sanguínea. No caso de idosos diabéticos, a hipoglicemia (baixa de açúcar no sangue) também pode levar a desmaios, exigindo atenção redobrada.

O SAMU-192 é um serviço essencial para o atendimento de emergências, especialmente para idosos, que muitas vezes dependem de cuidados rápidos e especializados. No Distrito Federal, o serviço tem sido ampliado, mas ainda enfrenta desafios, como a alta demanda e a necessidade de mais recursos humanos e materiais. A conscientização sobre a importância de acionar o SAMU em situações de emergência pode salvar vidas, principalmente quando se trata de idosos, que têm maior risco de complicações.

Além dos primeiros socorros, é fundamental adotar medidas preventivas para reduzir os riscos de acidentes e problemas de saúde entre idosos. A adaptação do ambiente doméstico, com a instalação de barras de apoio, iluminação adequada e pisos antiderrapantes, pode prevenir quedas. A prática regular de exercícios físicos, sob orientação médica, também contribui para a manutenção da saúde e da mobilidade.

O envelhecimento populacional exige uma mudança de paradigma na sociedade, com mais atenção aos cuidados com os idosos. O Manual de Primeiros Socorros para Leigos é uma ferramenta valiosa para orientar familiares e cuidadores, mas é preciso ir além. Políticas públicas que garantam acesso a serviços de saúde de qualidade, campanhas de conscientização e investimentos em infraestrutura são essenciais para garantir que os idosos tenham uma vida digna e segura. No Distrito Federal, onde a população idosa cresce rapidamente, esses esforços são ainda mais urgentes. Afinal, cuidar dos idosos é cuidar do futuro de todos nós.

Serviço:

https://bit.ly/MANUAL_PRIMEIROS_SOCORROS_PARA_LEIGOS





SEXTA EDIÇÃO DA FESTA DO MILHO VAI AGITAR O PRÓXIMO MÊS NA COOPERATIVA!!!

Prepare-se para uma tarde deliciosa e animada com a sexta edição da Festa do Milho da CooperPalmas!

Será no dia 6 de abril, domingo, a partir das 13h, na Área de Convivência da Churrasqueira.

O cardápio, sempre especial, inclui picadinho de carne com milho, peito de frango com creme de milho, salada mista, farofa e arroz branco. De sobremesa, um delicioso sorvete de milho com farofa crocante de caramelo e o famoso curau.

Também teremos a tradicional feirinha e música ao vivo para todo mundo dançar!

Os convites já estão à venda no escritório e com a Rose, pelo telefone 61-99913-4946. Adultos pagam R\$ 50,00 e crianças de 7 a 12 anos, R\$ 25,00.

Traga seu cooler de bebidas e participe desta festa super esperada. Não perca!

Importante lembrar que é necessário comprar seu ingresso com antecedência, para que a organização prepare as comidinhas deliciosas e no dia da festa não falte nada.



Fotos 1 e 3 (da esquerda para a direita, de cima para baixo): relembrando bons momentos da última edição da Festa do Milho, em 27 de abril de 2024.

Foto 2: o milho na roça da Cooperativa ficando pronto para a festa!

Concepção, design, textos, pesquisas e entrevistas: Sandra Nui

Fotos: arquivos CooperPalmas, pessoais, Canva e divulgação na internet (Creative Commons)

A CooperPalmas é uma cooperativa agroambiental, localizada na rua 19, no Núcleo Rural do Lago Oeste (NRLO), que faz parte da Região Administrativa nº 5, Sobradinho II-DF

Presidente: Laert Teixeira

Escritório: 61 99911-1669 / @cooperpalmas (Instagram) / cooperpalmas.com.br

Reprodução autorizada para fins de divulgação. Vedada a comercialização.

