



INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 4 - VOL150- 13/JUL-2012

Zoom na Informação Ambiental



Como levar uma vida criativa – e mais saudável

Por Guilherme de Souza

Muito se fala hoje sobre inovação e a importância da criatividade para “mudar o mundo”, uma ou outra dica sobre como se tornar criativo. Ao invés de deixar a criatividade apenas para os momentos em que você precisa dela, que tal viver uma vida mais criativa?

Depois de assistir a uma palestra sobre o tema, a colunista da CNN Amanda Enayati resumiu as lições dadas por Tony Wagner, professor do Centro de Tecnologia e Empreendedorismo da Universidade de Harvard (EUA). Confira:

1 – OLHE PARA DENTRO DE SI

É muito fácil culparmos as circunstâncias externas quando não conseguimos algo: falta de tempo, falta de apoio da família, falta de condições financeiras... Embora tudo isso possa atrapalhar, se você não apoiar a si mesmo, nem todas as circunstâncias do mundo vão ser o bastante.

“No fim das contas, o caminho para a inovação exige uma força interna, uma disciplina espiritual”, diz. De vez em quando, tape os ouvidos e ouça a si mesmo. Feche os olhos e olhe para dentro de si.

2 – ACREDITE EM SI E NA SUA VISÃO DE MUNDO

Parece um conselho óbvio, mas nem sempre colocamos fé em nossas próprias ideias. Você sabe dizer o que considera realmente importante? O que você deseja? Experimente escrever em um caderno as coisas das quais você mais gosta. “Todos temos ideias e percepções, mas você não consegue seguir seu sonho e suas visões se não der voz a eles”, aponta a colunista.

3 – CONTINUE APRENDENDO

Seja por preguiça, desânimo ou mesmo falta de autoconfiança, às vezes achamos que não vale a pena continuar aprendendo coisas novas. Ao fazer isso, deixamos de lado uma das melhores características humanas: o potencial para o aprendizado.

“Wagner recomenda que você continue estudando coisas que são importantes para você, e continue se desenvolvendo em uma especialidade, dentro ou fora de sala de aula”, diz.

4 – REDEFINA “FALHA” E ABRACE A ITERAÇÃO

Errar é chato – especialmente quando outras pessoas descobrem. Como tudo na vida, porém, tem um lado bom: é sinal de que tentamos e, além disso, pode ser fonte de experiência.

“Ninguém quer falhar, mas ao mesmo tempo você não pode perseguir uma paixão ou um propósito sem uma grande dose de tentativa, erro e múltiplas falhas”, aponta. Para ajudar, vale a pena trocar o conceito de “falha” por outro, capaz de refletir as coisas boas trazidas quando não obtemos sucesso.



“Wagner prefere o termo ‘iteração’, um conceito que envolve o processo contínuo de criação, teste, análise e refinamento de uma ideia ou produto”.

5 – DIVIRTA-SE

Se você quiser levar uma vida inovadora simplesmente por obrigação, vai se cansar logo. Além disso, criatividade, imaginação e inovação tendem a aparecer enquanto você se diverte. Músicas, excursões, esportes que você aprecia, trabalhos voluntários envolventes... Invista em coisas que lhe fazem bem e não te deixam entediado.

6 – APRENDA A OUVIR PONTOS DE VISTA E IDEIAS DIFERENTES

Estamos tão acostumados a reforçar nossas próprias visões de mundo que, muitas vezes, nem queremos ouvir quem pensa de forma diferente. Quantas vezes você começou a conversar com alguém e, quando descobriu que o outro discordava de você sobre algo, parou de prestar atenção – e, ao invés disso, começou a pensar em como convencê-lo a mudar de ideia?

“Leia artigos bem fundamentados com opiniões opostas às suas, estude História e leia bons romances, explore outras religiões como forma de entender o mundo”, sugere Amanda. Como poderemos ter certeza sobre nossos pontos de vista se não soubermos o que existe além deles?

7 – TORNE-SE UM MESTRE

Não, não estamos falando necessariamente em títulos acadêmicos (embora seja um bom exemplo de estudo), e sim de qualquer habilidade que exige treino e dedicação: esportes, artes marciais, cursos superiores, desenho, fotografia, culinária... A lista é interminável.

Buscar a maestria em uma área da qual você goste é um desafio enriquecedor e ilimitado – assim como nosso potencial para aprender.

8 – BUSQUE AUTORREFLEXÃO

“Wagner enfatiza a importância de se estabelecer uma prática que exija de sua mente, como meditar, escrever um diário, caminhar, praticar yoga”, enumera a colunista. Como vivemos cercados por distrações (especialmente quando conseguimos acessar a internet até mesmo via celular), não é fácil manter o foco em uma atividade.

Pronto para o desafio?[CNN]

Fonte: <http://hypescience.com/como-levar-uma-vida-criativa-e-mais-saudavel/>



Dica de blog - SER CRIATIVO AJUDA A CUIDAR DO MEIO AMBIENTE

Buscamos adquirir muitos conhecimentos, a criatividade é despertada em meio a necessidade, nosso Planeta clama por ajuda, omitimos muitas vezes ser o agente dessa mudança necessária.

As pequenas ações geram grandes mudanças.

Reciclar, criar e personalizar a sua cozinha, utilizando esse prendedor de saquinhos que você mesmo pode fazer.

Olha o passo a passo, simples, rápido e consciente.

Sabe aquela garrafinha que você ia jogar fora, corte-a deixando o "gargalho" e a tampinha, passe a abertura do saco por dentro da boca do gargalho, deixando abas, após feche a tampa da garrafa para lacrar. Viu como é fácil?

Claudia Lange - Educadora Biocêntrica.

Fonte: <http://cultivesaude.blogspot.com.br/2011/08/ser-criativo-ajuda-cuidar-do-meio.html>

10 dicas para afastar as doenças de inverno

Atitudes simples e facilmente adequadas ao seu dia a dia podem prevenir os desconfortos típicos da estação

Por Denise Mello

O clima seco e mudanças bruscas de temperatura colaboram para que enfermidades como gripes, resfriados, amigdalite e dor de ouvido se espalhem rapidamente. Porém, para algumas pessoas, além desses vilões, é preciso enfrentar outras manifestações que se agravam durante o inverno. É o caso da asma, pneumonia, bronquite, rinite e sinusite.

Segundo o médico pneumologista Mauro Gomes, a hipersensibilidade do organismo a algumas substâncias desencadeia reações alérgicas como, por exemplo, os intermináveis espirros e coceira na região nasal. A poeira, ácaros, fungos, pelos de animais, além da fumaça de cigarro são alguns dos agentes irritantes mais comuns.

A fim de evitar esses incômodos sintomas o especialista deixa 10 dicas que podem ajudá-lo a conviver melhor com o frio e os problemas respiratórios:

1 - Mantenha as roupas de cama limpas especialmente os cobertores que costumam ser morada de ácaros;

2 - Retire o pó da mobília e limpe o chão com pano úmido, evitando o levantamento de poeira;

3 - Aproveite os dias de ensolarados para arejar a casa. O sol e o ar evitam que vírus e bactérias se proliferem;

4 - Evite o contato com a fumaça do cigarro;

5 - Use soro fisiológico nas regiões dos olhos e narinas, ele lubrifica a mucosa e evita irritação;

6 - Evite aglomerações de pessoas em lugares fechados e pouco arejados;

7 - Lave as mãos constantemente para evitar que vírus e bactérias se alojem nessa região;

8 - Beba muito líquido, mas evite as bebidas alcoólicas. Água e sucos são importantes para controlar a circulação sanguínea, composição das células, músculos e respiração;

9 - Não use carpetes e cortinas no quarto de pessoas alérgicas, pois eles favorecem o aparecimento de ácaros;

10 - O meio mais efetivo para evitar as doenças do inverno são as vacinas. A antigripal confere imunidade por cerca de um ano e a vacina contra pneumonia pode proteger por cinco anos. No caso dos idosos, a vacina antigripal é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e distribuída gratuitamente pelo governo federal.

Fonte: <http://revistavivasauade.uol.com.br/saude-nutricao/noticias/10-dicas-para-afastar-as-doencas-de-inverno-143098-1.asp>



Consumismo não combina com sustentabilidade... e agora o que faremos?

O consumismo é o grande entrave para o êxito do desenvolvimento sustentável, já que vivemos numa sociedade do consumo, onde adquirir bens, principalmente de marcas renomadas, fornecem status a quem as possuem. Isso é legal, dá moral, poder e privilégios, concordam? Só que esse modo de se viver não tem nada de sustentável, e na atual situação, onde o Planeta Terra dá sinais de exaustão de seus recursos naturais, esse modo de vida não nos cabe mais.

Consumir é um ato que faz parte dos seres humanos, desde o seus primórdios, fazendo parte da nossa sobrevivência, já que somos forçados a buscar alimentos, água e abrigo.

No começo retirávamos da natureza apenas o necessário para sobrevivermos, mas com a utilização de novas técnicas proveniente da industrialização e de novos valores da sociedade, essa retirada começou a ser mais impactante, deixando de ser sustentável, pois a sobrevivência não era mais o motivo principal, e sim o acúmulo de riqueza e poder. Atualmente além de retirarmos da natureza todo os bens que necessitamos dentro dessa sociedade consumista, descartamos os refugos sem responsabilidade dos impactos gerados. Só nesse ato de usar a natureza e descartar o que não é mais útil, geramos dois grandes problemas ambientais, a extinção de recursos e a contaminação do solo, água com o depósito do lixo.

Não adianta lutarmos por uma economia mais verde, por uma vida mais sustentável se não mudarmos nossos padrões de consumo, comprando apenas o necessário, escolhendo produtos menos agressivos, entre outras atitudes. Essa mudança será mais efetiva se nossas crianças começarem a ter uma educação voltada para o consumo consciente dentro da escola, na família, nas mídias. Caso isso não aconteça dificilmente alcançaremos a sustentabilidade do planeta e garantiremos a qualidade de vida para as próximas gerações.

É uma lição de casa bem complicada de fazer, eu sei, mas infelizmente a bomba estourará em nossas mãos, resultado do uso indevido dos recursos há inúmeras décadas e seu descarte irresponsável. Não vamos passar essa bomba para nossos filhos e netos, vamos?

Érica Sena- Blog Pensar Eco

Fonte: <http://pensareco.blogspot.com.br/2012/07/consumismo-nao-combina-com.html>

Programa Fiscais da Natureza

O programa é apresentado por Priscila Kirschner (Priscila Kirschner desenvolveu o projeto do Programa Fiscais da Natureza em 2007 com o intuito de transmitir maior conhecimento nas questões ambientais. Sua ligação maior com o tema começou em 2004 quando filiou-se à ONG Fiscais da Natureza, e realizou trabalho voluntário no cuidado com animais, preservação de áreas verdes e de mananciais.) É exibido semanalmente pela AllTV (todas às quintas às 16h00, AO VIVO) com participação dos internautas através do "Chat On Line". É veiculado diariamente pela BusTV, por todo o Brasil e também pela Tv Clima Tempo, no canal 102 da SKY (Segunda 23h30, terça 10h30, quarta e quintas às 19h30 e sexta 08h00).

[Http://fiscaisdanatureza.com.br/](http://fiscaisdanatureza.com.br/)

CIRANDA APOEMA:

www.apoema.com.br

www.revistaeta.org

www.amigosdanatureza.net

[Http://projetoapoema.blogspot.com/](http://projetoapoema.blogspot.com/)

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br

Edição: Berenice Gehlen Adams

Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690

Contato: bere@apoema.com.br

Participe, envie sugestões ou conte sua experiência!