



INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br ANO 5 - VOL176 - 30/OUT-2013

Boas Notícias Ambientais - Vilmar S. Berna

A crise ambiental exige um novo pacto civilizatório, onde todos serão chamados a contribuir e não apenas as nações ou as empresas. Mais que uma mudança de modelo de desenvolvimento econômico, precisamos de uma mudança cultural e mesmo espiritual em nossa forma de ver e lidar com o planeta, com as outras espécies e com nós mesmos. Resta torcermos para que o Planeta aguente até lá, antes de entrar em colapso.

Finalmente, parece que as questões ambientais deixaram definitivamente de ser um tema restrito a ambientalistas para preocupar a toda a sociedade. E mais. O problema ambiental começa a ser visto corretamente, não mais como algo que atinge apenas plantas e os bichos, mas que afeta a sobrevivência e a qualidade de vida de nossa própria espécie. Parece pouco, mas não é. Uma sociedade mais consciente significa, por exemplo, que os políticos se sentirão obrigados a corresponder a esta nova expectativa (...)

Dois fatores têm ajudado nessa tomada de consciência ambiental da sociedade.

Um foi o papel dos cientistas, cada vez mais próximos do consenso sobre a gravidade do problema ambiental para a humanidade. [Recentemente], 2.500 cientistas de 130 países confirmam que até 2100, dependendo da intensidade das emissões de poluentes, a temperatura média da Terra oscilará entre 1,8°C e 4°C e que o nível dos oceanos deve subir entre 18 a 59 cm até 2100, podendo ainda ser maior com o degelo das calotas polares. Cinco dos seis anos mais quentes da história foram a sequência de 2001 a 2005. As concentrações de CO2 estão 30% mais altas que a média dos últimos 650 mil anos.

O outro, é que a pauta ambiental deixou de ser um tema apenas da mídia ambiental para chegar definitivamente à redação dos grandes veículos de comunicação de massa. Nestas duas décadas em que a questão ambiental foi tratada com desdém, descaso e como um assunto de menor importância, a mídia ambiental conseguiu, a duras penas, sem recursos de publicidade, manter pelo menos aqueles segmentos mais sensíveis e interessados da sociedade informados sobre a questão ambiental. Só a Revista do Meio Ambiente, desde a sua fundação, em janeiro de 1996, distribuiu, gratuitamente, mais de 2 milhões de exemplares, e o www.portaldomeioambiente.org.br tem mantido a média anual de quase 2 milhões de acesso ao ano!

A chamada grande mídia incluiu, definitivamente, o tema ambiental em sua pauta e não como um assunto setorial. Só para citar a TV Globo, o Fantástico tem dedicado, não um domingo, mas vários domingos ao assunto do aquecimento global e suas consequências. A Globo chega aos lares de mais da metade da população brasileira. A Globo tem ainda dedicado diversos programas ao tema ambiental, e merece destaque a Globo News com as séries conduzidas pelo jornalista André Trigueiro, que lançou um livro sobre sustentabilidade.

Entretanto, estamos longe ainda das mudanças que o Planeta precisa. Nas últimas eleições presidenciais, por exemplo, o tema ambiental foi tratado com tão pouca importância e prioridade pelos dois candidatos que disputaram o segundo turno das eleições, que parece que o Brasil não pertence ao Planeta Terra. Só se ouviu falar em crescimento, crescimento e crescimento, onde a legislação ambiental e as atuais estruturas de controle e licenciamento ambiental foram incluídas na lista de entraves ao crescimento. É correto preocupar-se com o crescimento, por que milhões de pessoas das atuais gerações e das futuras têm todo o direito de pressionar por moradia, alimentação, saúde, educação, acesso a geladeira, televisão, etc. E tudo isso tem de sair de algum lugar, do Planeta, naturalmente, e a ele retornará na forma de lixo e degradação ambiental. Mas, a luta contra a poluição e a degradação ambiental é muito mais que apenas cuidar dos ecossistemas. Ela inclui, também, a luta contra o modelo perverso de acumulação de riqueza e poder em nome do desenvolvimento, que usa o argumento de atender a justa necessidade das pessoas para justificar, continuar e ampliar o saque sobre o Planeta. A destruição da natureza tem servido para o enriquecimento de poucos, enquanto os prejuízos ambientais são socializados para todos. E os mais pobres e miseráveis são os mais prejudicados, pois não têm como se mudar de locais insalubres e poluídos.

É importante que se diga que, apesar de ser um passo importante, a tomada de consciência ambiental não é um processo igual para todos, muito menos afeta a todos de maneira igual. Uns acham que o problema ambiental é grande demais para os indivíduos e que a solução cabe às nações, às empresas, às organizações, aos políticos. Tem gente que prefere acreditar que a Ciência e a tecnologia serão capazes de encontrar a tempo respostas e soluções para nossos problemas ambientais. Outros acham que a mudança ambiental está no poder do consumidor, na mudança de comportamentos e atitudes individuais, ou comodamente prefere acreditar que começa no outro, por exemplo, nos políticos, nas autoridades, nos empresários, nos vizinhos. Outros, ainda, vêem no agravamento dos problemas ambientais o sinal do Juízo Final, o Armagedom bíblico, quando o próprio Deus irá restabelecer o paraíso aqui na Terra mesmo, limpando o Planeta de toda a sujeira e impureza, o que inclui tanto a poluição e a degradação ambiental quanto os pecadores. Então, pouco se pode fazer pelo Planeta e o melhor mesmo é rezar por misericórdia e promover mudanças que salvem as almas. Talvez todos tenham um pouco de razão.

Fonte: <http://www.formad.org.br/?p=196>



Zoom na Informação Ambiental



Cinco razões para você entrar em contato com a natureza

Quem ainda precisava de argumentos para adotar um estilo de vida mais natural acaba de ganhar uma lista deles. São cinco tópicos listados pela Universidade de Harvard para convencer as pessoas que passar mais tempo em contato com a natureza faz bem para o corpo e para a mente. As informações foram publicadas na Harvard Health Letter do mês de julho e mostram que, mesmo com tantas vantagens em conviver com a natureza, os americanos passam 90% de suas vidas em ambientes fechados. Confira:

1 - Elevação dos níveis de vitamina D

Chamada de “vitamina do sol”, essa substância é produzida a partir do contato dos raios solares com a pele e promove a absorção de cálcio pelo organismo. Além da importância na manutenção dos níveis do cálcio no sangue e na saúde dos ossos, a vitamina D tem um papel muito importante na maioria das funções metabólicas e também nas funções musculares, cardíacas e neurológicas. Estudos epidemiológicos sugerem que a vitamina D pode ter efeitos protetores contra diversas doenças, desde a osteoporose ao câncer, passando pela depressão, ataques cardíacos e derrames. Já a deficiência da vitamina pode precipitar e aumentar a osteoporose em adultos e causar raquitismo, uma avitaminose, em crianças. A boa notícia é que para produzir a vitamina D no seu organismo, você só precisa ficar ao ar livre algumas vezes por semana, de preferência nos horários em que sol está mais fraco, e expor seus braços e pernas por 10 a 15 minutos.

2 Mais exercício

É verdade que muita gente consegue se exercitar sem sair de casa, ou ainda em academias e clubes de ginástica totalmente cobertos. Também tem muita gente que consegue passar horas em contato com a natureza sem mexer um músculo basta ir a uma praia para perceber. Ainda assim, os ambientes fechados costumam ser um convite ao sedentarismo, enquanto um parque repleto de árvores costuma dar um novo ânimo a uma caminhada. Um estudo feito por pesquisadores britânicos com crianças que passavam cerca de seis horas por dia utilizando equipamentos eletrônicos (como TV's e videogames) mostrou que elas eram duplamente ativas quando estavam ao ar livre. Portanto, se você quer se exercitar, um bom começo é sair de casa. Pode ser uma corrida na orla, um passeio de bicicleta no parque ou até uma limpeza no quintal, o que importa é colocar o corpo em movimento junto à natureza.

3 - Maior concentração

O escritor americano e autor do livro Last Child in the Woods, Richard Louv, utilizou o termo “transtorno de déficit de natureza” em seu último trabalho. E ele não é o único a acreditar que a falta de contato com o meio ambiente agrava problemas como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Pesquisadores tem relatado que crianças costumam se concentrar melhor após passarem um período ao ar livre. Um estudo publicado em 2008 mostrou que crianças diagnosticadas com TDAH obtiveram melhor pontuação em testes de concentração após caminharem em um parque, em comparação com outras que caminharam em um bairro residencial e no centro da cidade.

Apesar de não serem conclusivas em relação aos adultos, as pesquisas sugerem que o contato com a natureza pode ser uma aliada aos homens e mulheres que querem uma melhor concentração. Não custa tentar.

4 Menor tempo de cicatrização e cura

Uma pesquisa realizada na Universidade de Pittsburgh em 2005 mostra que pacientes expostos a luz natural sentiam menos dores e sofriam de menos estresse, além de precisarem de uma menor quantidade de medicamentos durante o período de recuperação. Outro estudo aponta que até a vista das janelas dos quartos de hospitais que exibiam árvores, em vez de muros, faziam a diferença durante a recuperação dos doentes. Os dados científicos apenas reforçam o velho conselho que diz que “tomar um ar fresco” faz bem para a saúde.

5 Mais felicidade

Estudos mostram que a luz do sol tende a elevar o humor das pessoas, enquanto a prática de exercícios físicos libera endorfina, despertando uma sensação de relaxamento, euforia e bem-estar. Combinar as duas práticas em um ambiente ao ar livre certamente fará bem a qualquer um. Pesquisadores da Universidade de Essex, na Inglaterra, estão realizando um estudo que aponta que praticar exercício em meio à natureza traz vantagens significativas para a saúde mental. A pesquisa aponta que os “exercícios verdes”, como estão sendo chamados, mostram resultados benéficos na auto-estima e no humor com apenas cinco minutos de prática.

Cuidados

Apesar de todas essas vantagens, é sempre bom lembrar alguns cuidados básicos que devem ser tomados durante esses momentos de atividades ao ar livre. Uso de protetor solar e de repelentes contra insetos, além de atenção à qualidade do ar no local da diversão são alguns deles. Depois de tomar esses cuidados, basta calçar um tênis e procurar uma área arborizada próxima a sua casa. Agora você já tem razões de sobra para entrar em contato com a natureza.

Fonte: <http://www.ecodesenvolvimento.org/noticias/cinco-razoes-para-voce-entrar-em-contato-com-a>



UNIVERSIDADE DE HARVARD - A Universidade Harvard (em inglês, Harvard University) é uma das instituições educacionais mais prestigiadas do mundo, bem como a mais antiga instituição de ensino superior dos Estados Unidos. Até 2011, ela era considerada a melhor universidade do mundo pelo Institute of Higher Education Shanghai Jiao Tong University5 (ver: Academic Ranking of World Universities).

Fonte: Wikipédia



SEDENTARISMO - O sedentarismo pode ser definido como falta de atividade física suficiente e pode afetar a saúde da pessoa. A falta de atividade física não está ligada a não praticar esportes. Pessoas com atividades físicas regulares, como limpar a casa, caminhar para o trabalho, realizar funções profissionais que requerem esforço físico, não são classificados como sedentários. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas. O sedentarismo é um dos fatores de risco intimamente relacionados com o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias crônicas e distúrbios cardíacos. Pesquisas mostram que, o risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta uma vez e meia nas pessoas que não têm uma vida ativa. Mais de 60% da população adulta não pratica exercício físico.

Fonte: <http://www.nutricaoempratica.com.br/alimentacao-correta/o-que-e-sedentarismo#sthash.Ewi3prnq.dpuf>

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE NATUREZA

Por Anabela Marisa de Sousa Monteiro em 05/09/2010.

A falta de rotina de contato com a natureza pode resultar na atrofia do crescimento físico e do desenvolvimento escolar do seu filho. Este efeito colateral indesejado da era eletrônica é chamado de "Transtorno de Déficit de Natureza" (TDN) que é a desconexão entre nós humanos e a natureza.

Entramos numa nova era de expansão suburbana que restringe as brincadeiras ao ar livre, em conjugação com uma ligação à cultura tecnológica que atrai as crianças para dentro de casa.

Nosso cérebro humano não está totalmente adaptado ao mundo de atividades restritas a ambientes fechados esculpido por nós mesmos. Na verdade, algumas crianças até que se adaptam bem, porém a maioria delas desenvolve os sintomas do TDN que incluem problemas de atenção, obesidade, ansiedade, depressão e futuros problemas mentais na idade adulta.

Como proteger seu filho do TDN?

1. Seja um modelo de comportamento!

Demonstre sua curiosidade pela natureza e compartilhe com seu filho o que você gosta de fazer ao ar livre.

2. Planeje uma aventura surpresa!

Uma vez por semana ou por mês, vocês poderiam ir até o rio local, praia, parque florestal ou até mesmo ao parque da cidade.

3. Registre seu filho em um acampamento de férias!

Dê-lhe uma dose de ar livre com chances de fazer novos amigos e desenvolver carinho e respeito pela natureza.

4. E se vocês acampassem?

Agarre sua tenda, saco-cama e um fogão de campismo e ensine seu filho a acampar! Camping em parques nacionais e estaduais é uma ótima opção para a família, de custo baixo e seguro, que pode ser divertido e educativo. Saiam e desfrutem de parques locais ou façam uma viagem para descobrir os tesouros em todo o país.

Fonte: <http://educacaoinfantil.pro.br/transtorno-de-deficit-de-natureza.html>

UNIVERSIDADE DE PITTSBURGH - A Universidade de Pittsburgh (University of Pittsburgh) foi originalmente fundada em 1787 como uma pequena instituição particular em Pittsburgh, Pensilvânia, tornou-se uma universidade estadual em 1966. Atualmente, recebe 34 mil estudantes. São oferecidos programas de graduação, mestrados, doutorados e profissionalizantes pelas escolas e faculdades da universidade: de Artes e Ciências, Business, Odontologia, Educação, Engenharia, Estudos Gerais, Ciências da Saúde e de Reabilitação, Ciências da Informação, Direito, Medicina, Enfermagem, Farmácia, Relações Públicas e Internacionais, e Serviço Social.

Fonte: <http://www.hotcourses.com.br/study/us-usa/school-college-university/university-of-pittsburgh/72169/international.html>

ENDORFINA - A endorfina é neurotransmissor, assim como a noradrenalina, a acetilcolina e a dopamina, e é uma substância química utilizada pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso. É um hormônio, uma substância química que, transportada pelo sangue, faz comunicação com outras células, ela é o hormônio do prazer. Sua denominação se origina das palavras "endo" (interno) e "morfina" (analgésico). As endorfinas foram descobertas em 1975. Foram encontradas 20 tipos diferentes de endorfinas no sistema nervoso, sendo a beta-endorfina a mais eficiente pois é a qual dá o efeito mais eufórico ao cérebro. Ela é composta por 31 aminoácidos. A endorfina é produzida em resposta à atividade física e durante o orgasmo, visando relaxar e dar prazer, despertando uma sensação de euforia e bem-estar. Fonte: Wikipedia

EVENTO E DESTAQUE

Estudante hamburguense representará estado na Conferência do Meio Ambiente

A estudante Natália Oliveira Vargas, da Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) Francisca Saile, de Novo Hamburgo/RS, será uma das representantes do Rio Grande do Sul na 4ª Conferência Nacional Infantojuvenil pelo Meio Ambiente (CNIJMA). O evento acontece em Brasília entre os dias 23 e 28 de novembro. Natália fará parte da comitiva composta por 27 estudantes de diferentes municípios gaúchos. A escolha dos representantes aconteceu na quinta-feira, dia 24 de outubro na etapa estadual da conferência, que foi realizada em Porto Alegre.

A estudante apresentou o trabalho realizado na EMEF Francisca Saile e que envolveu a comunidade na elaboração de um diagnóstico ambiental do bairro e também apontou ações para a preservação da nascente do Arroio Luiz Rau. O trabalho foi um dos selecionados na etapa municipal do evento que

aconteceu em setembro e reuniu produções de todas as escolas municipais de Novo Hamburgo, além de representar o Município na etapa gaúcha da conferência.

CNIJMA

A CNIJMA terá como tema Vamos Cuidar do Brasil com Escolas Sustentáveis. O objetivo é fortalecer a educação ambiental nos sistemas de ensino, propiciando atitude responsável e comprometida da comunidade escolar com as questões socioambientais locais e globais com ênfase na participação social e nos processos de melhoria da relação ensino-aprendizagem, em uma visão de educação para a diversidade, inclusiva e integral. A Conferência Nacional será o encontro de aproximadamente 700 delegados e delegadas, entre 11 e 14 anos, que já debateram o tema em suas escolas, nas Conferências Municipais e nas Conferências Estaduais. Na Conferência Nacional, esses jovens irão aprofundar a temática, socializar os projetos, participar de oficinas temáticas.

Dilema moderno e persistência

“Recolher lixo, utilizar sacolas retornáveis quando faz compras e andar de bicicleta em vez de dirigir, – são coisas boas a se fazer, e há muitos motivos para realizá-las. Elas demonstram nossa preocupação com aqueles ao nosso redor, e espera-se que ofereçam inspiração e aprovação social para que nossos amigos e vizinhos sigam nosso exemplo. Tornar nossas pequenas ações diárias mais verdes traz um alinhamento entre nossos atos e valores, o que faz com que nos sintamos bem.

Como diz o professor de ciência política Michael Maniates, ‘pequenos atos cotidianos de consumo verde são momentos importantes de “viver com consciência”: eles servem como lembretes diários de nossos valores, e das lutas maiores que enfrentamos. Essas ações individuais, no entanto, são insignificantes quando comparadas aos desafios que nos esperam, e não são capazes de causar a mudança da qual precisamos desesperadamente hoje’. Como explicado em The Story of Change (A História da Mudança), o mais recente vídeo online projeto The Story of Stuff (A História das Coisas), essas pequenas ações são um bom lugar para se começar. Mas são um péssimo lugar para se parar”. (Annie Leonard)

Fonte: Estado do Mundo 2013

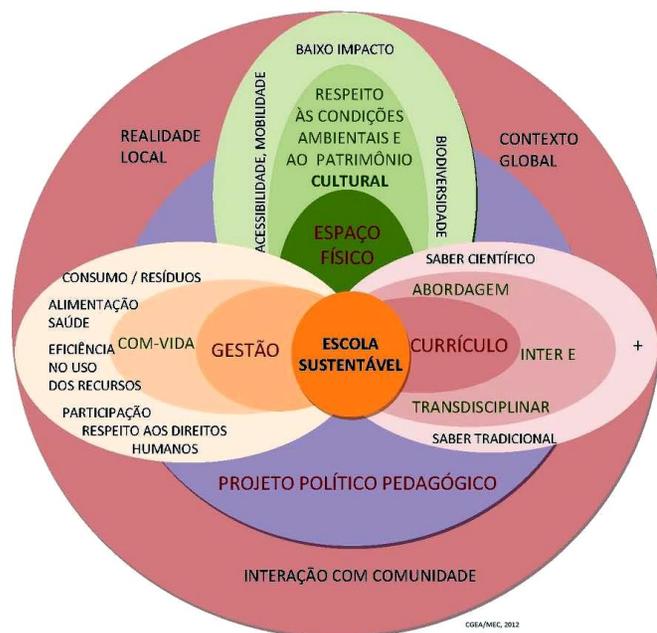
Sobre Escola Sustentável

“Uma escola sustentável é, antes de mais nada, uma escola que aprende, em diálogo permanente, que extrapola seus limites e envolve o bairro, a cidade, o mundo”.

(Madza Ednir & Priscila Assumpção Scripnic)

Fonte: <http://www.grupoa.com.br/revista-patio/artigo/7851/escolas-sustentaveis-educacao-global.aspx>

Uma sistematização das diversas vivências com as escolas sustentáveis é representada no diagrama:



O que é uma escola sustentável?

Existem muitas definições sobre o que é sustentável. A mais apropriada que encontramos diz que o sistema em que vivemos deve satisfazer nossas necessidades de crescimento e manutenção armazenando mais energia do que a despendida para construí-lo. Isso quer dizer que nosso foco deve estar em obter o que precisamos no presente sem comprometer a estrutura para que as gerações futuras possam fazer o mesmo. A escola sustentável busca ensinar as crianças a viver dentro dessa lógica. Produzir ao invés de consumir e gastar. Só assim será possível difundir o conceito e aplicá-lo.

Fonte: <http://www.sunnet.com.br/home/Noticias/O-que-e-uma-escola-sustentavel.html>



“O colapso do sistema é um processo complicado. Os limites dos ecossistemas não estão marcados com placas alertando para o risco iminente. Podemos, na verdade, passar sem perceber de um ponto sem volta, simplesmente porque nada de extraordinário acontece no início. No entanto, estímulos constantes garantem que mudanças cada vez mais aceleradas em variáveis-chave acabarão por desencadear uma reação em cadeia: funções críticas falharão e o sistema pode implodir como um castelo de cartas. A teoria da complexidade e a dinâmica dos ecossistemas nos avisam sobre os riscos da superexploração, e explicam ciclos observados de pico e colapso. E, ainda assim, a comunidade mundial está conduzindo um gigantesco experimento, não planejado, no único planeta que temos, para ver o quanto podemos pressionar a ecossfera antes que ela "vire" em direção a um estado de estabilidade alternativo que pode não ser favorável à civilização humana. Os exemplos de tendências inexoráveis incluem a perda do solo, acumulação de gases do efeito estufa na atmosfera, acidificação dos oceanos com impactos negativos nas reservas pesqueiras, erosão costeira, e inundação de cidades.”

(Jennie Moore e William E. Rees)

Fonte: <http://www.akatu.org.br/Content/Akatu/Arquivos/file/EstadoMundo2013web.pdf>

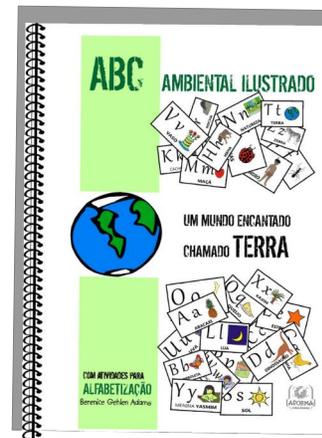
LANÇAMENTO DE LIVRO INFANTIL PARA ALFABETIZAÇÃO

ABC AMBIENTAL ILUSTRADO: UM MUNDO ENCANTADO CHAMADO TERRA, com atividades para alfabetização

A publicação é focada no público infantil para auxiliar no processo de alfabetização. Para cada letra há um poema acompanhado de diversas atividades ilustrativas, que combinam aprendizado com descobertas a partir de pinturas de desenhos, letras, escrita de palavras e muita observação com fotografias exclusivas, todas relacionadas com vivências e experiências da autora. Características da publicação:

Papel: Reciclado
Formato: A 4
Encadernação : Espiralada
Número de páginas: 120
Valor de lançamento R\$ 62,00

Vendas somente pela Internet www.apoema.com.br



CIRANDA APOEMA:
www.apoema.com.br
www.revistaea.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!