



Uma batalha injusta, mas não perdida

Berenice Gehlen Adams

Somos soldados de uma batalha injusta, como a de anões lutando contra gigantes. E nós somos os anões, lógico!

Apesar disto, somos persistentes e com muito esforço abrimos mão de comodidades e confortos idealizados a partir da Era Industrial. Deixamos de consumir alimentos industrializados, damos preferência para produtos “ecológicos”, encurtamos o tempo debaixo do chuveiro, utilizamos aparelhos de forma racional, reciclamos materiais, plantamos. Não queremos ser apenas consumidores do Planeta. Idealizamos alcançar a utopia de um mundo melhor, mais equilibrado, ou pelo menos, andar na sua direção, já que utopia, por definição, é algo que nunca se alcança. Mesmo assim, a perseguimos.

Todos sabemos que é necessário preservar a natureza! Lemos diariamente que é imprescindível minimizar os impactos que causamos ao meio ambiente e cada vez mais ouvimos falar que é preciso preservar. E tentamos cumprir esta missão, a de reverter, em equilíbrio, o caos ambiental.

volvimento energético do País, discute-se o que a meu ver é indiscutível: a possibilidade real da construção da usina hidrelétrica Belo Monte, dentro do bioma mais importante do mundo, o da Amazônia, o que fará “sangrar” com água, o coração da maior floresta do Planeta. Alguns especialistas e formadores de opinião descaradamente afirmam que os impactos serão mínimos e que ambientalistas exageraram em suas interpretações, pois afinal de contas, o lago da usina ocupará uma área de apenas 516 km², ora! Para que esse alarde?

Assim, os ânimos das pessoas conscientes se alteram. Resolvemos aceitar o desafio de defender a Amazônia desta atrocidade. Nos posicionamos em protestos, assinamos petições e participamos de mobilizações.

Confrontamos um gigante chamado Belo Monte.

Quem vencerá esta batalha? De uma coisa estou certa, se a perdermos, estaremos fadados a “sobreviver” em florestas de pedras e sem flores! Seria muito triste, a vida de nossos netos.

Fonte: Jornal NH 23/02/2011 p.12



Por outro lado, em prol do desen-

Atividades de sensibilização ambiental



A realização de atividades de sensibilização como estratégia pedagógica oportuniza a vivência de situações e não apenas a transmissão de informações, favorecendo a aprendizagem significativa e discussão das relações das pessoas entre si e/ou destas com a natureza.

A intensidade do aprendizado não se dá só através de experiências externas, mas também pela intensidade da emoção vivida durante uma experiência.

O ser humano não aprende somente pela razão (fatores externos), ele aprende junto/através da emoção (fatores internos). Assim sendo, o papel de uma atividade de sensibilização é despertar a emoção para um melhor aproveitamento da informação que está sendo transmitida, e poderá ser trabalhada em qualquer área e nos mais diferentes níveis. Ressalta-se, no entanto, que seu papel é exclusivamente educativo, jamais devendo ser dado a ela um significado terapêutico, ou seja, não devem ser discutidos os aspectos psicológicos que podem afetar os participantes no decorrer da atividade.

Os objetivos das técnicas de sensibilização são:

- facilitar e possibilitar o processo educativo-participativo desenvolvido pela Educação Ambiental (uma vez que o conhecimento e a compreensão da realidade são mais facilmente alcançados pela vivência do que pela informação);
- valorizar atitudes e comportamentos que promovam o aprimoramento da interação das pessoas entre si e destas com a natureza;
- despertar a comoção para a importância do uso racional dos recursos naturais;
- sensibilizar as pessoas com relação às questões sócio-ambientais de sua localidade;
- possibilitar a discussão de valores relacionados a uma ética ambiental de respeito à vida.

Fonte: Guia de Educação Ambiental para o Clube da Árvore

Dicas para aproveitar bem o verão

- Recomenda-se a ingestão de no mínimo três litros de líquido por dia. Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água, sucos naturais e bebidas isotônicas, repondo assim os sais perdidos com a transpiração. Tente evitar sucos industrializados, pois eles contêm grande quantidade de açúcar e conservantes.
- Consuma à vontade legumes, verduras e frutas. Eles são de fácil digestão e causam menos aquela sensação de empachamento que pode comprometer sua disposição para as atividades. As saladas cruas são excelentes opções para a obtenção de energia de forma leve e saudável, além das vitaminas e minerais, que são importantes para a prática de exercícios. As saladas devem ser temperadas com azeite, vinagre e limão. Importante: a maionese pode ser perigosa nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, favorecendo a ocorrência de diarreia.
- Quanto às carnes, dê preferência àquelas grelhadas ou assadas, pois elas fornecem menos gorduras e, conseqüentemente, menos calorias. Dessa forma, evitam o ganho excessivo de peso.
- Os alimentos que são ricos em carboidratos complexos, como os cereais integrais, frutas, verduras, arroz, feijão e batata, são uma ótima fonte de energia e ajudam a regular a quantidade de açúcar no sangue. Evite o consumo de açúcar e doces em geral, pois eles são absorvidos rapidamente, elevando em picos a quantidade de açúcar no sangue, o que não é recomendável.
- Evite alimentos ricos em gorduras, como manteiga, creme de leite, margarina, bacon, óleo vegetal. Além disso, mantenha distância de petiscos e aperitivos calóricos (os famosos "tira-gostos", como o amendoim, salgadinhos industrializados, condimentados e batatas fritas). Uma opção é substituí-los por legumes temperados e cortados (como pepinos, etc) ou queijo branco temperado com azeite e orégano.
- Sanduíches naturais são deliciosos, porém não substituem uma refeição e devem ser preparados na hora que forem consumidos. Eles podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos.
- Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula).



- O betacaroteno ajuda na obtenção e manutenção de um bronzeado mais intenso, por isso recomenda-se iniciar a ingestão de alimentos ricos nessa substância 15 dias antes da data desejada, mantendo a ingestão durante todo o verão. Esses alimentos são: a cenoura, a abóbora, o damasco, a laranja, o mamão, a manga e o pêssego.
- Respeite aquela vontade irresistível de tomar sorvete, mas escolha os sorvetes à base de frutas ou frozen yogurt, sem coberturas, caldas e outras delícias.
- Preparados com açaí são uma ótima maneira de resfriar o corpo e repor as energias gastas com o excesso de atividades físicas. No entanto, evite o consumo exagerado de açaí, pois ele é muito gorduroso e de difícil digestão, devendo ser ingerido após o treino e não antes do treino, como é comum. Além disso, se você pratica exercício físico, esteja mais atento à reposição de líquidos e sais minerais; uma opção é o consumo de bebidas isotônicas durante o exercício.
- Lembre-se que sua saúde é o mais importante, por isso não a sacrifique aderindo a dietas milagrosas que colocam em risco o seu bem estar. Invista na reeducação alimentar.
- Lave bem verduras, legumes e frutas, utilizando água tratada ou então fervida. Eles podem ser mantidos durante uma hora em uma mistura contendo água e algumas gotas de hipoclorito de sódio ou vinagre, com enxágüe adequado depois. Atenção para a conservação das carnes e, principalmente, de peixes. E divirta-se, pois afinal de contas você só pode aproveitar o verão uma vez por ano!

Fonte: <http://boasaude.uol.com.br>

PARA REFLETIR

"Sou uma filha da natureza: quero pegar, sentir, tocar, ser.

E tudo isso já faz parte de um todo, de um mistério.

Sou uma só... Sou um ser" (Clarice Lispector).

**Confira as promoções dos cursos de Educação:
Ambiental à Distância da Apoema Cursos
On-line! 50% de desconto para professores e
estudantes!
www.amigosdanatureza.net/apoema**

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Produção e diagramação: Bere Adams
Jornalista Resp.- Alice G. Adams
Contato: bere@apoema.com.br
alice@apoema.com.br