

SUSTENTABILIDADE NEWS

Sabemos que devemos adotar práticas sustentáveis o ano inteiro, mas no período de festividades de fim de ano, é importante refletir sobre o consumo excessivo e novos hábitos, enchendo nossos corações de esperança e espalhando solidariedade.

Por isso, na edição de dezembro, convidamos você a repensar atitudes e a fazer uma retrospectiva do ano que passou.

**SESC** +
SUSTENTABILIDADE

LEIA NESSA EDIÇÃO

PÁG. 4

DICAS PARA UM
NATAL SOLIDÁRIO
E SUSTENTÁVEL

**NATAL
SOLIDÁRIO**

PÁG. 13

FAÇA SEU
PRÓPRIO
TERRÁRIO



PÁG. 14

MONTE SEU
CACHEPOT DE
PLANTAS



PÁG. 16

ELABORE
EMBALAGENS
COM **FUROSHIKI**



CONEXÃO SUSTENTÁVEL

Nesta seção, você se aprofundará sobre temas relacionadas à sustentabilidade e que são de interesse comum.



CRIANÇA E CONSUMO

No Natal e em outras datas comemorativas, muitas vezes, vemos que as crianças são estimuladas ao consumo excessivo, principalmente pela grande quantidade de publicidade infantil, onde elas recebem um bombardeio de propagandas nas ruas, na tv, na internet, nos shoppings etc.

Sabe-se que, na fase de 3 a 7 anos, a criança se encontra num estágio de autonomia emergente, aprendendo e descobrindo, assim prefere brincadeiras relacionadas à fantasia, mágica, surpresa e o “faz de conta”.

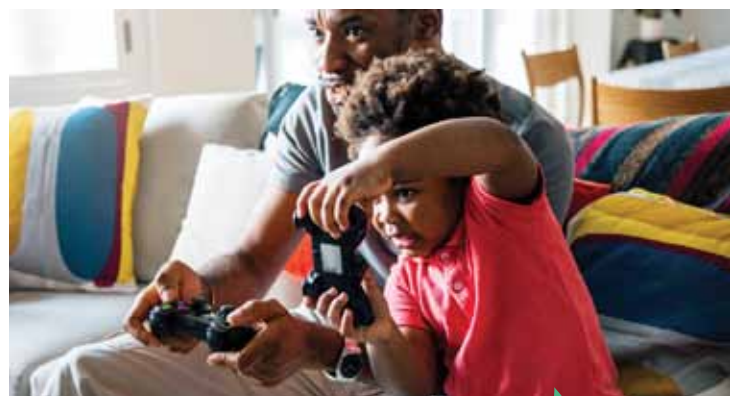
Já na fase de 8 a 12 anos a criança começa a ter uma melhor compreensão das coisas e passa a ter mais autonomia. “Ela negocia as compras de seus produtos, chegando até a ser decisora da compra de muitos deles” (RABELO e CARDOSO, [s.d.]).

Considerando que as crianças são também consumidores, estas podem exercer 3 papéis:

- Consumidores potenciais: ainda não consomem por falta de dinheiro ou faixa etária não permite
- Consumidores diretos: consomem sem necessidade de um terceiro
- Catalisadores de consumo de terceiros: não consomem diretamente mas influenciam outras pessoas a comprarem.

Ficando claro, então, porque as empresas valorizam e respeitam tanto o público infantil.

É importante lembrar que a infância é uma fase da vida em que as brincadeiras são fundamentais para o desenvolvimento físico e mental dos pequenos. Por meio dessas atividades, a criança passa a desenvolver a criatividade e o senso cognitivo e social e fortalecer os vínculos entre pais ou responsáveis e os filhos.



COLABORADORES: Conteúdo elaborado pelos analistas do projeto Sesc+ Sustentabilidade. Unidades envolvidas:

Daniel Pereira • Sesc Madureira | Daniela Almeida • Sesc Niterói | Elvio Kamiyama • Sesc Três Rios

Flavio de Lucas • Sesc São João de Meriti | Luana Rodrigues • Sesc Campos do Goytacazes

Mauro Rezende • Sesc Barra Mansa | Nathallia Miranda • Sesc RJ (Sede) | Daniela Bortoluzo • Sesc Nogueira

Sustentabilidade | Gerência de Assistência | Programação visual - Leonardo Oliveira • Sesc Tijuca.

Imagens do boletim: SescRJ | Freepik

COMO BRINCAR É TÃO IMPORTANTE, SEPARAMOS ALGUMAS DICAS DO QUE FAZER PARA ENTRETER AS CRIANÇAS DURANTE AS FESTIVIDADES NATALINAS:

- Convide as crianças a despertarem seu lado criativo. Chame-as para ajudar na decoração, na montagem da árvore de Natal, reutilizando materiais para criar novos enfeites, no preparo de receitas simples, como um bolo natalino.
- Vale reunir a família para contar histórias de Natal, rir e conversar.
- Banho de mangueira e brincar no quintal ou numa área aberta, está valendo também! Mas lembre-se, sem aglomeração! E sem desperdício de água potável.
- Caminhar perto da natureza só faz bem. Então, procure áreas verdes, caminhe, brinque, observe os pássaros, as árvores, a história do lugar.

Outra dica bacana é a ressignificação de brinquedos. Por isso, pais e responsáveis, conversem com as crianças e cultivem o hábito no Natal e fora dele de que as festas não precisam ser obrigatoriamente motivo para ganhar novos brinquedos. Estimule as crianças a refletir e valorizar os brinquedos que já tem, a trocar os que não usam e a doar. Exercitar desde cedo a empatia, a solidariedade!

Mostre para eles também o quanto de plástico é utilizado na fabricação de novos brinquedos, os impactos negativos que os resíduos de plástico causam ao planeta! Desde cedo eles vão despertando uma consciência sustentável!



MAS, E VOCÊ? O QUE PODE FAZER PARA TER UM NATAL MAIS SUSTENTÁVEL?

- Caso coloque luzinhas e adereços em árvores vivas, observe se não está sacrificando suas folhas e galhos.
- Prefira as luzes de LED para a sua árvore de Natal, elas irão durar mais tempo que as comuns.
- Não utilize itens descartáveis de plástico, como pratos e copos. Opte pelos de papel ou pelos não descartáveis.
- Caso for comprar decorações, compre aquelas mais robustas e resistentes, que poderão ser utilizadas ao longo dos anos, isso evitará com que você jogue a decoração fora e compre outra ano que vem.
- Consuma alimentos da estação e pratique locavorismo. Para a ceia, procure comprar localmente, valorizando produtos do seu bairro ou região.
- Já fez aquela “limpa” no armário? Doe roupas, acessórios e livros que você não usa mais. Muitas instituições, bazares e bibliotecas arrecadam
- Precisa de embalagem? Então, use a criatividade. Procure evitar presentes excessivamente embalados.

Falando em embalagens, na seção, bicho grilo, você pode conferir um pouco mais sobre a técnica japonesa furoshiki que utiliza um pano para embalar os mais diferentes objetos.

RECONECTANDO

Nesta seção, convidamos você a vir com a gente em um passeio sobre diversos temas que estão no nosso dia.

NATAL É TEMPO DE SEMEAR AMOR E ESPALHAR ESPERANÇA, POR ISSO, SEPARAMOS ALGUMAS DICAS DO QUE VOCÊ PODE FAZER PARA TORNAR O NATAL DO SEU PRÓXIMO MAIS ESPECIAL.

NATAL SOLIDÁRIO

1 PREPARE UM BAZAR

Converse com seus amigos, incentive a todos doar roupas, utensílios, brinquedos em bom estado, mas que não sejam mais usados. Crie uma lojinha na internet ou divulgue entre os amigos pelas mídias sociais. Com o dinheiro das vendas dá para ajudar um projeto social, comprar brinquedos e cestas básicas.

2 SE TORNE PARCEIRO DE INSTITUIÇÕES SOCIAIS

Instituições de caridade estão sempre precisando de ajuda e nessa época sempre organizam alguma campanha solidária. Junte-se a elas para arrecadar roupas, alimentos e brinquedos para àqueles que precisam.

3 APADRINHE UMA CRIANÇA

Há lares com crianças que nesta época estimulam as pessoas no Natal apadrinhar uma criança e comprar um brinquedo e roupas. Tantas crianças ficariam felizes em serem lembradas! Esse pode ser o primeiro passo para efetivamente fazer a vida delas melhor!

4 CABELOS GRANDES? DOE PARA FAZER PERUCA

Se proponha a uma mudança interna e externa também, porque não? Mude o visual e corte seu cabelo e faça uma doação. ONGs aceitam cabelos com química, tintura e até grisalhos! Meninas e mulheres com câncer ou que perderam cabelos em um acidente grave podem receber perucas criadas das suas madeixas. Pesquise a lista de ONGs que realizam esse trabalho na internet!

5 PARTICIPE DE UM MUTIRÃO DE NATAL

Instituições religiosas, ONGs nessa época estimulam a sociedade se juntar e ou arrecadar uma quantia em dinheiro, alimentos que posteriormente serão doadas a famílias carentes! Tem muito projeto legal e honesto acontecendo por aí, participe! Mas lembre-se: sem aglomeração, mantendo o distanciamento social, usando máscara e higienizando sempre as mãos.

SOLIDARIEDADE

MESA BRASIL SESC E PERDIGÃO DOAM 20 MIL UNIDADES DE CHESTER NO ESTADO DO RIO.

ALIMENTOS VÃO COMPOR A CEIA NATALINA DE MILHARES DE FAMÍLIAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL.



RIO DE JANEIRO/RJ - O Mesa Brasil Sesc RJ - programa de combate à fome e ao desperdício - está distribuindo 20 mil unidades de Chester para famílias em situação de vulnerabilidade social do estado do Rio. A iniciativa integra a campanha “O Natal Mais Generoso de Todos os Tempos”, na qual a Perdigão, em parceria com o Mesa Brasil Sesc, doará 250 mil aves em todo o País.

A distribuição no estado do Rio de Janeiro começou na terça-feira, dia 8/12, com a entrega dos alimentos a instituições sociais cadastradas no programa. Essas entidades, por sua vez, os direcionam aos mais necessitados. Até esta quinta-feira (10/12), o Mesa Brasil Sesc RJ já havia distribuído mais de 14.000 unidades para 106 instituições do Rio de Janeiro (zonas Sul, Norte, Oeste e Centro), São Gonçalo e Baixada Fluminense.

As entregas seguem acontecendo diariamente até quarta-feira (16/12), quando serão alcançadas as 20 mil unidades de Chester doadas a 188 instituições. Além do Rio de Janeiro, as próximas doações serão destinadas a entidades de Petrópolis, Nova Friburgo, Teresópolis, Carmo, Paraíba do Sul e Três Rios.

Seguindo todas as medidas de segurança estabelecidas pelas autoridades de saúde, as equipes do Mesa Brasil Sesc RJ retiraram os produtos diretamente dos centros de distribuição BRF, Companhia detentora da marca Perdigão, para destinar às instituições sociais parceiras, garantindo a higienização correta e segurança de todos os envolvidos na iniciativa.

“Nossa marca já faz parte do Natal dos brasileiros com o Chester Perdigão desde 1980 e, neste ano, mais uma vez, queremos levar o nosso protagonista das ceias brasileiras à casa de famílias menos favorecidas e que poderão comemorar a noite de Natal com todo o sabor e qualidade deste produto. Este ano, passamos da marca de 1 milhão de unidades de Chester Perdigão doados em parceria com o Mesa Brasil Sesc, o que nos enche de alegria e materializa o nosso objetivo de tornar este Natal o mais generoso de todos os tempos”, afirma Luciana Bulau, gerente executiva de Perdigão.

“A parceria com a Perdigão agrega um valor importante ao trabalho do Mesa Brasil Sesc. Mais do que distribuir o Chester para compor a ceia natalina, essa doação eleva a autoestima e senso de cidadania de famílias em situação de vulnerabilidade. Uma ação onde enfrentamos o problema da fome, agravado pela pandemia, e ainda promovemos a inclusão social”, disse a Gerente de Assistência do Departamento Nacional do Sesc, Ana Cristina Barros.

TONS DE VERDE

Nesta seção, teremos sempre uma entrevista, um depoimento para nos mantermos atualizados do que está rolando de posturas sustentáveis por aí.

Para o mundo como um todo, 2020 foi um ano completamente diferente do que planejamos. Passamos por dias difíceis, que nunca imaginamos passar. Mas não dá para negar que também foi um ano de descobertas, de ressignificar a vida, valores, modo de pensar e agir.

Nos reinventamos em 2020. Apesar dos desafios, O Sesc RJ não deixou de levar conhecimento e promover a sustentabilidade. Por isso, convidamos vocês a passarem por todas as unidades conhecendo as atividades consideradas de maior destaque dentre as inúmeras que elas realizaram ao longo deste ano.

RETROSPECTIVA +SUSTENTABILIDADE 2020



Janeiro/2020 | Sesc Nova Friburgo

Exposição – Na Onda contra o Plástico

Durante o projeto Sesc Verão, foi realizada uma grande ação de conscientização para redução do uso do plástico. Assim, banhistas e frequentadores puderam entender mais sobre os impactos do uso excessivo deste material para o meio ambiente.



Fevereiro/2020 | Sesc Campos dos Goytacazes

Sesc Verão: atividades integrativas

Dando continuidade as atividades de verão que rolaram por várias outras unidades, Campos implementou atividades que buscaram acima de tudo promover uma integração com o meio e o despertar ecológico. Assim, os participantes puderam experienciar ações como o Stand up sobre pranchas feitas de garrafas PET, acompanhar a soltura ao mar de tartarugas recém-nascidas, visitas mediadas por parques ecológicos locais, entre outras.

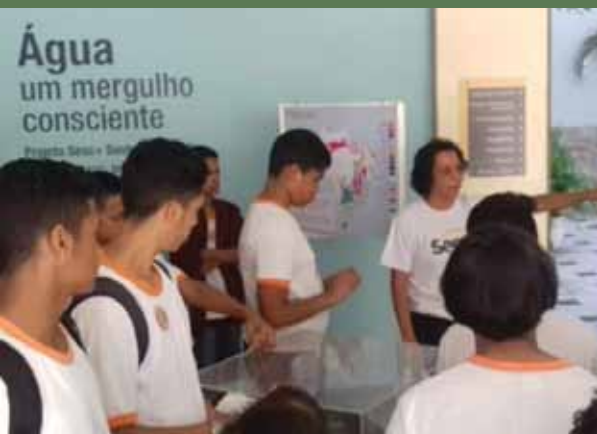


Fevereiro/2020 | Sesc Teresópolis

Carnaval: Cortejo de Bonecos Gigantes "Zum Zum na Mata" Confeite Ecológico

Personagens gigantes que referenciam a natureza e a importância da biodiversidade, tomaram a praça da cidade. Um grande jacaré de aproximadamente 9 metros acompanhado de outros bonecos gigantes, fizeram uma intervenção interativa com o público, que pode participar da manipulação dos personagens, assim, promovemos alegria e sensibilização ecológica.

O público que frequenta as unidades do Sesc Rio, também pode aprender a fazer purpurina e confete ecológicos.



Março/2020 | Sesc Niterói

Eco exposição: Água – um mergulho consciente

Quando a unidade Niterói ainda estava em funcionamento, março começou com a realização de uma exposição sobre a Água, a mesma que esteve no AquaRio. Além do público da unidade, esta exposição pode ser visitada por algumas escolas públicas da cidade de Niterói. Os visitantes puderam aprender um pouco mais sobre o ciclo da água no planeta, os principais aquíferos do Brasil e também sobre formas de consumo consciente possíveis nas cidades.



Maio/2020 | Sesc Ramos

Roda de Conversa: Sustentabilidade em tempos de pandemia: geração de resíduos em casa

No dia 17/5, celebramos o Dia Mundial da Reciclagem, a data foi criada pela UNESCO e marca a necessidade de repensarmos nossa relação com o mundo em que vivemos, refletirmos sobre as questões ambientais e as nossas formas de consumo. Com o intuito de refletir sobre o aumento da geração de resíduos em casa, a unidade promoveu um debate com duas especialistas na área.



Maio/2020 | Sesc São Gonçalo

Exposição: Viva a Mata Atlântica

A Mata Atlântica é um dos seis biomas oficiais que existem no Brasil junto com a Amazônia, Caatinga, Cerrado, Pantanal e o Pampa. É um complexo bioma formado por um conjunto de ecossistemas que incluem praias, restingas, dunas, costões rochosos, ilhas oceânicas, manguezais e campos de altitude. E, no dia nacional da Mata Atlântica, elaboramos uma exposição virtual com as espécies características do bioma que ocupa 15% da faixa territorial do Brasil.

Acesse em: <https://bit.ly/expomataatlantica>



Junho/2020 | Sesc Quitandinha

Roda de Conversa – Práticas sustentáveis do município de Petrópolis

Durante o mês do meio ambiente, a unidade realizou uma live com várias iniciativas de sustentabilidade realizadas no município de Petrópolis.

Live Solidária 5/6 16h  /portalsescrj

TEMA
“O que será o desenvolvimento sustentável pós-pandemia?”

CONVIDAM

NATHALLIA MIRANDA
Analista de Sustentabilidade do Sesc RJ e Mestre em Engenharia Ambiental

KAMILA RAMADA
Analista de Sustentabilidade do Sesc RJ e Bióloga Pós-Graduada em Ensino das Ciências

RAYNE FERRETTI
Oficial Nacional para o Brasil do ONU-Habitat

GUSTAVO CORRÊA
CEO da Empresa Simbiose Inteligência Ambiental

SEMANA DO MEIO AMBIENTE
4 A 10 DE JUNHO

MINICALCULADORA DE PEGADA ECOLÓGICA.

FAÇA AS CONTAS, REDUZA OS IMPACTOS AMBIENTAIS E MULTIPLIQUE HÁBITOS SUSTENTÁVEIS.

O QUE É PEGADA ECOLÓGICA?

Quanto planetas Terra seriam necessários para manter o nível atual de consumo? Tudo que consumimos impacta na disponibilidade dos recursos naturais que temos hoje. A nossa caminhada pelo planeta cria rastros ambientais denominados “pegada ecológica”. Dependendo do estilo de vida e da adesão ou não a hábitos mais sustentáveis, as pegadas podem ser maiores ou menores.

Criado no Canadá nos anos 1990 pelos pesquisadores



Junho/2020 | Sesc Duque de Caxias

Live: O que será do desenvolvimento sustentável pós-pandemia?

Para marcar o Dia Mundial do Meio Ambiente, o Programa das Nações Unidas para Assentamentos Humanos (ONU-Habitat) e o Sesc RJ promoveram um evento online para discutir como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) podem atuar como norteadores do enfrentamento das crises urbanas pós-pandemia de Covid-19.

Durante o evento, abordou-se o papel da cooperação em ciência e tecnologia na resolução de problemas globais, discutiu-se sobre o papel da sustentabilidade como eixo central de desenvolvimento e como as cidades podem se adaptar ao “novo normal”.

Acesse: https://bit.ly/_sesc_onu

Junho/2020 | Sesc Madureira

Minicalculadora da Pegada Ecológica

A atividade consistia em estimular as pessoas a calcularem sua pegada no meio ambiente a partir de sua forma de consumir. Para isso, foi elaborada uma cartilha contendo os passos para dimensionar o seu perfil de consumo. E, ao final, conhecer algumas dicas de redução da pegada ecológica.

Acesse em: https://bit.ly/_pegadaecologica

Julho/2020 | Sesc Barra Mansa

Tutorial - Adubação Doméstica

A pandemia e o isolamento trouxeram a necessidade de posturas mais sustentáveis. Nessa programação oferecemos dicas de como reaproveitar os resíduos de alimentos gerados como adubo para as plantas. Essa dica contribui para um correto gerenciamento de resíduos orgânicos já que o alimento é aproveitado em sua totalidade.

Acesse <https://bit.ly/adubação>

Julho/2020 | Sesc Teresópolis

Livro Infantil digital: De bem com a Mata

No dia de proteção às florestas, foi lançado o e-book De Bem com a Mata, escrito por Helena Oliveira, analista do Sesc e ilustrado pelos filhos dos colaboradores da Unidade. Ainda não leu? Convidamos você a fazer uma trilha encantadora e mágica na imaginação de quem vive observando as montanhas, a fauna e a flora da Mata Atlântica.

Acesse: https://bit.ly/_debemcomamata

#BATEPAPOSESC

SEMANA DE PROTEÇÃO ÀS FLORESTAS
14 A 17 DE JULHORESGATANDO FLORESTAS NAS CIDADES: ARBORIZAÇÃO E PARQUES.
17/07, 16h30

CONVIDADOS:

DENIVAM MAVINED

Engenheiro Florestal da Prefeitura do Rio de Janeiro e do programa Mutirão Reflorestamento.

KATYUCHA VON KOSSEL
DE ANDRADE SILVA

Analista ambiental do ICMBIO, atua na área de pesquisa e manejo do Parque Tijuca.

MARCELO ROCHA

Doutor em ciências biológicas UFRJ e pós-doutor pela FQZ. Docente do CEFET/RJ e UFRJ.



MEDIADORES:

DANIELA PAES E DANIELA ALMEIDA (Analistas do Projeto Sesc+ Sustentabilidade).

INSCRIÇÕES: <https://bit.ly/resgatandoflorestas>

Julho/2020 | Sesc Niterói

Resgatando florestas nas cidades: arborização e parques

Através de plataformas digitais, reunimos especialistas na área para abordar o assunto. O evento contou com Denivam Melo (engenheiro florestal e responsável pelo programa Mutirão de Reflorestamento da Cidade do Rio de Janeiro), Katyucha Von Kossel (bióloga, analista do ICMBIO e responsável pela área de pesquisa e manejo do Parque Nacional da Tijuca) e Marcelo Rocha (Pós-Doutor em Ciências Biológicas e docente do CEFET e UFRJ).

Os convidados apresentaram detalhes e os maiores desafios dos seus respectivos trabalhos, a exemplo do Denivam, que mostrou a transformação das áreas reflorestadas a partir do programa que atua, da Katyucha que falou sobre a importância do Parque da Tijuca na cidade na preservação da biodiversidade e do Marcelo, que demonstrou como esses parques tem interferência direta na preservação da biodiversidade.



Julho/2020 | Sesc Tijuca

Cartilha - 10 plantas para cultivar e propagar em casa

No dia de proteção às florestas, foi lançada uma cartilha especial com dicas de cultivo e propagação plantas em casa, para deixar o seu ambiente mais vivo, arejado, e levar muitos outros benefícios para a sua saúde e bem-estar.

Acesse: <https://bit.ly/10plantasemcasa>

Agosto/2020 | Sesc Santa Luzia

Juventudes Eco-friendly

Durante o Festival de Juventudes, realizamos um carrossel informativo com a temática: Juventudes Eco-friendly, com o intuito de reforçar o papel da juventude na promoção do desenvolvimento sustentável

Acesse: <https://bit.ly/juventudeeco>

Agosto/2020 | Sesc Três Rios

Jardim colaborativo do Trabalho Social com Idosos (TSI)

O TSI de Três Rios mostrou suas plantas e sua relação com elas. O material se transformou em uma exposição virtual de um lindo jardim colaborativo.



LIVE 

TEMA: O impacto dos resíduos nos oceanos

18/09. Sexta, 16h.

Diálogo sobre o impacto dos resíduos para os oceanos, destacando a necessidade da preservação e o cuidado relacionado ao meio ambiente.

Candidata:	Mediador:
	
JULIA MADER Bacharel em Oceanografia UFPA	FLÁVIO DE LUCAS Analista de Projetos Sociais do Sesc RJ



Setembro/2020 | Sesc Nova Iguaçu

Sustentabilidade - Plástico e o Meio Ambiente | Clean Up Day

Com o intuito de conscientizar sobre o impacto que o material plástico provoca no meio ambiente e refletir como podemos reduzir o uso desse material no cotidiano, elaborou-se um vídeo convidando a reflexão de como é necessária uma mudança de hábito.

Acesse: <https://bit.ly/dialimpeza2020>

Setembro/2020 | Sesc Campos dos Goytacazes

Desafio Clean Up Day TSI

No dia mundial de limpeza, os Idosos da UO Campos foram desafiados a realizarem as três modalidades de limpeza propostas na campanha, dentro da nossa casa, ou seja, no nosso "quadrado": Mental, digital e ambiental.

A adesão e interação foi super positiva, os idosos participaram realizando as limpezas e ainda compartilhando em suas redes sociais.

Quer conhecer mais sobre o cleanup day? Acesse em: https://bit.ly/_cleanupday

Setembro/2020 | Sesc São João de Meriti

Live: O impacto dos Resíduos nos Oceanos

Em comemoração ao Dia Mundial da Limpeza, foi realizada uma live sobre os impactos dos resíduos na vida marinha, convidamos uma especialista na área para alertar sobre os perigos que as espécies vêm enfrentando.

Outubro/2020 | Sesc Alpina

Porta Álcool em Gel feito de material reaproveitado

Iniciamos a oficina de portal álcool em gel feito de material reaproveitado com objetivo de incentivar e reforçar a recomendação da OMS sobre o uso do antisséptico, na impossibilidade de lavar as mãos com água e sabão. Assim, os materiais que iriam para o lixo ganharam uma nova possibilidade de uso.

Reutilizamos banners que sobraram de eventos ocorridos no hotel e com garrafas pet utilizadas pelos hóspedes.

As oficinas foram realizadas mantendo o distanciamento social entre as mesas de grupos familiares distintos.

**Outubro/2020 | Sesc Copacabana****Circuito Urbano: Painel – Cidades e Comunidades Sustentáveis**

Outubro tem se tornado um mês especial para a reflexão sobre quais rumos nossas cidades estão tomando e o que pode ser feito para torná-las espaços com qualidade garantida. O Sesc RJ faz parte do movimento do Circuito Urbano desde o início, em 2020 e realizou, em parceria com a ONU Habitat, um fórum para discutir sobre o tema Cidade e Comunidades Sustentáveis.

Acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=EN3CAFepIns>

**Novembro/2020 | Sesc Nogueira****Oficina Plantas de Origem Africana no Brasil**

A oficina realizada em comemoração ao mês da consciência negra, abordou-se as espécies de origem africanas com forte influência na cultura popular, alimentação e religiosidade brasileira.

Muitos participantes relataram começarem a valorizar e se dedicar ao cultivo e uso de plantas durante a pandemia/isolamento social e estão mais atentas às histórias e significados de cada planta, além de estarem mais sensibilizadas às questões socioambientais. A oficina trouxe a oportunidade de abordar o tema consciência negra pela história e etnobotânica.

As oficinas presenciais foram realizadas mantendo o distanciamento social entre as mesas de grupos familiares distintos.

**Dezembro/2020 | Sesc Engenho de Dentro****Aquatiras**

Ciente da importância de ações lúdicas em prol da conscientização de crianças e jovens do seu papel como agente transformadores do mundo em que vivemos e, alinhado aos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável da ONU, o Sesc Engenho de Dentro desenvolveu um HQ, criado especialmente para o Projeto Sesc+ Sustentabilidade, abordando o tema da “água” para esse público. Reúne tirinhas criadas para ressaltar a importância deste recurso natural, apresentando questões como saneamento, saúde, seu ciclo, preservação e trajeto até as nossas casas.

Trata-se de um recurso para promoção de ações socioeducativas despertando reflexões sobre o consumo de água, combate ao desperdício e incentivo à proteção dos recursos hídricos.



Em dezembro, fizemos mais uma doação de tampinhas para o projeto Rodando com Tampinhas, que compra cadeira de rodas a partir da venda das tampinhas. Ao longo do ano, só o prédio sede, destinou cerca de 50kg para o projeto.

ACHOU QUE A GENTE ESQUECEU DO MÊS DE ABRIL? NÃO MESMO!!

No dia da Terra, 22/04, os analistas de todas as unidades do Sesc Rio se uniram em um vídeo em comemoração ao 20 anos da Carta da Terra. Em um momento de reflexão, levamos ao público alguns princípios da carta.

Acesse: https://bit.ly/_cartadaterra

A vocês, a gratidão pela dedicação por um futuro melhor e mais sustentável.





Esse mês esta cessação vem trazendo uma chuva de dicas do tipo “Faça você mesmo”. Seguindo a proposta natalina, convidamos você a meter a mão na massa e desenvolver algumas possibilidades para fazer seu natal um pouco mais verde...

VAMOS LÁ?

#DICA 1

TERRÁRIO NATALINO COM SUCULENTAS E CACTOS

Daniela Almeida

Você sabe o que é um terrário?

Terrários são modelos, em pequena escala, de como funciona um ecossistema onde se quer reproduzir suas condições ambientais. Os terrários podem ser abertos ou fechados, sendo que nos fechados, além de tudo, ainda conseguimos observar também o ciclo da água.

Terrário natalino nada mais é do que um terrário que, além das espécies vivas escolhidas, agrega-se um enfeite natalino para que possa torná-lo também uma decoração de natal.

Vamos fazer um?

Materiais necessários: Recipiente de vidro (pequeno aquário); uma pequena pá ou colher para dispor as camadas de materiais; pedriscos (ou pedrinhas de aquário); areia, terra adubada; mini suculentas/cactos e enfeites de natal.

PASSO A PASSO:

- 1 Após seu recipiente estar bem limpo, começamos forrando o fundo com um pouco de pedrisco.



- 2 Em seguida acrescentamos uma camada de areia, seguida de uma camada de terra adubada.



- 3 Abra pequenas covas e plante as suculentas/cactos.



- 4 Após as suculentas/cactos estarem bem fixados, coloque em seu entorno uma leve camada de pedrisco para decorar e borrife o solo levemente com água.



- 5 Por fim, coloque os enfeites de natal compondo a paisagem interna do terrário. Pronto, seu terrário natalino já pode decorar seu espaço!



Você pode deixá-lo aberto ou fechado.

Caso queira reproduzir um ambiente fechado, basta colocar uma tampa ou vedá-lo com um plástico filme, neste caso não será necessário molhar eventualmente como faria se estivesse aberto.

#DICA 2

CACHEPOT PARA PLANTAS

Mauro Rezende

Você sabe o que é um cachepot?

É um termo francês que traduzindo para o português seria um vaso de flores. Mas cachepots são objetos que podem servir para armazenar um vaso de planta ou também serem usados como armazenamento de objetos em banheiros, quartos, escritórios e o que mais sua imaginação desejar.

Nossa sugestão é te ensinar a fazer um cachepot de plantas de papel craft bonito e descolado!

Vamos fazer um?

Materiais necessários: Papel craft, papel adesivo plastificado da cor e do desenho que preferir, cola de forte adesão, régua, tesoura, fita métrica e caneta.

PASSO A PASSO:

1



Escolha o vaso e meça com uma fita métrica a circunferência da "boca do vaso".

2



Meça a altura do vaso utilizando uma fita métrica.

3



Meça o raio do vaso da boca do vaso (o raio é a metade do diâmetro).

Com as medidas já tiradas podemos realizar os riscos no papel craft e no papel adesivo plastificado como no desenho abaixo. (desenho 1 - abaixo)

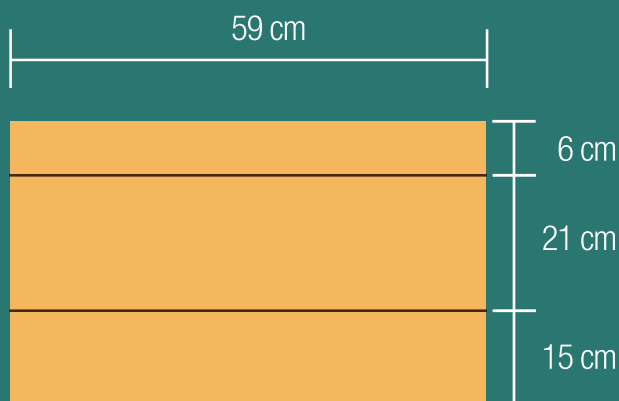
Nota: Lembre-se que estamos utilizando como exemplo as medidas do vaso da foto. Considere para a medida da circunferência e do raio somar mais 6 cm e também considerar 6 cm para a confecção da dobra de acabamento (na foto ela está nas cores azul para o vaso de planta e verde para o porta treco), como mostra o desenho abaixo:

Altura = 21 cm

Raio = 9 cm + 6 cm = 15 cm

Medida da circunferência = 53 cm + 6 cm = 59 cm

Tamanho da dobra = 6 cm



- 4** Após os desenhos traçados no papel craft e no papel adesivo plastificado recorte-os e "cole" o papel adesivo plastificado sobre o papel craft com o auxílio de uma régua como na foto abaixo.



Nota: O papel adesivo plastificado além de tornar seu cachepot impermeável vai torná-lo mais moderno e descolado.

- 5** No sentido da altura marque uma distância de 2 cm, passe cola e una as duas pontas para que forme um cilindro, como na imagem abaixo.



- 6** Hora de fechar o fundo. Lembre que seu cachepot tem 15 cm. Faça uma dobra com essa medida conforme foto abaixo.



- 7** Desfaça a dobra e dobre no sentido contrário, como se estivesse embrulhando um presente. Dobre novamente as pontas superior e inferior colando um triângulo sobre o outro.



- 8** Agora vire as dobras superiores para dar um lindo acabamento ao seu cachepot e ele está pronto! Ah, e não se preocupe com os amassados do papel, eles dão charme e estilo a sua peça!



#DICA 3 FUROSHIKI

Luana Amaral

Você sabe o que é um Furoshiki?

A técnica do Furoshiki é uma prática que surgiu no Japão no Século XVIII e vem sendo resgatada por políticas de incentivo a sustentabilidade e adoção de boas práticas pela população.

O Furoshiki consiste na confecção de bolsas, embalagens e sacolas a partir de nós em pedaços de tecidos quadrados sem a utilização de costuras. Podendo ser utilizado para transportar compras do supermercado, fazer embalagens de presentes e dentre outras possibilidades.

Através do Furoshiki podemos criar lindas embalagens, utilizando tecidos estilosos e coloridos para presentear. E o mais importante é que não geramos lixo e ainda o tecido pode ser aproveitado para outros presentes.

PASSO A PASSO:

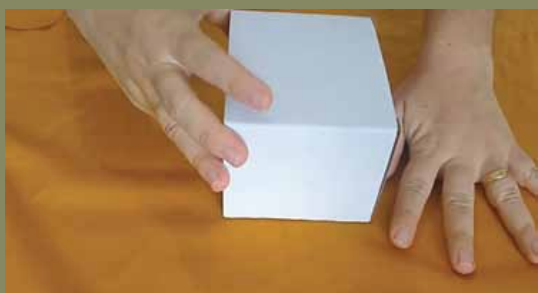
- 1 Para fazer embalagens de furoshiki é necessário que utilizar tecidos em tamanhos sempre quadrados, adapte ao tamanho que será necessário para embalar o seu presente.



- 2 Para embalar a caixa, utilizei um tecido 70cm x 70cm



- 3 Coloque o objeto no centro do seu tecido;



- 4 Cubra o objeto com uma das pontas na diagonal;



- 5 Depois com a outra ponta oposta, também na diagonal;



- 6 Resgate as outras duas pontas e faça um nó no meio;



- 7 O tamanho do tecido permitirá deixar pontas maiores ou menores, teste e verifique o que mais te agrada;



- 8 Sua embalagem está pronta! Use a criatividade e faça também suas tags de feliz natal.



OBRIGADO!

#SUPER DICA

AMIGO OCULTO CONSCIENTE



Uma das brincadeiras mais tradicionais desse período de festas é o amigo oculto, onde um grupo de amigos ou familiares trocam presentes a partir de um sorteio de nomes e quem dá não sabe de quem vai receber, ou seja, quem é o seu amigo oculto. Ao longo dos tempos, vários formatos foram impressos a essa brincadeira. Em alguns casos os presentes são definidos por faixas de valores, em outros por uma categoria, como por exemplo trocar chocolates ou ainda há o inimigo oculto onde se pode escolher ficar com presente que ganhou ou pegar o de outra pessoa, sempre em tom de brincadeira e alegria a fim de descontrair o jogo. Mas se existem possibilidades infinitas, que tal experimentar um amigo oculto mais sustentável? Vamos experimentar?

A brincadeira do amigo oculto sustentável segue as mesmas regras do amigo oculto tradicional: um grupo definido de pessoas faz um sorteio de nomes, onde cada um deve sortear o nome de alguém da roda. O diferencial aqui será o tipo de presente que irá dar ao amigo sorteado que deve ser algo que expresse o consumo consciente, ou seja, dar algo que não queira mais, mas que pode servir perfeitamente ao outro, como livros, souvenirs especiais, um artesanato feito por você, uma planta da sua coleção, entre tantos outros.

O importante é não comprar nada novo, otimizando a vida útil dos objetos e estimulando mais sustentabilidade!

TODA EQUIPE DO

SUSTENTABILIDADE NEWS

DESEJA A TODOS OS
LEITORES UM FELIZ NATAL
E UM ANO VINDOURO CHEIO
DE LUZ E PAZ!!!!

