

SUSTENTABILIDADE NEWS

SESC+
SUSTENTABILIDADE

Sesc

O verão é uma das épocas mais esperadas do ano, com a criançada de férias, a diversão é garantida. Mas, você também pode aproveitá-la contribuindo com o meio ambiente através de atitudes sustentáveis que melhoram a sua vida e a das pessoas ao seu redor.

VERÃO

LEIA NESSA EDIÇÃO

PÁG. 2

**PLANTAS
E O VERÃO**

PÁG. 3

**CONTROLE
À POLUIÇÃO
POR AGROTÓXICOS**

PÁG. 5

**BENEFÍCIOS
DE BRINCAR
NA NATUREZA**

PÁG. 7

**MUDANÇAS
CLIMÁTICAS E
OS IMPACTOS
NO VERÃO**

CONEXÃO SUSTENTÁVEL

PLANTAS E O VERÃO



Nessa seção, você se aprofundará em temas ligados a sustentabilidade que são de interesse comum.

Com a grande variedade de espécies que se adaptam ao cultivo nessa época do ano, nem sempre é tarefa fácil escolher qual a planta ideal.

Antes de plantarmos, seja hortalças, flores ou mesmo plantas frutíferas, vamos lembrar de alguns cuidados básicos:

- **Tipo** – procure qual a planta que você conseguirá cuidar de acordo com sua disponibilidade de tempo;
- **Local** – qual o local que irá plantar, vasos, jardineiras, no jardim, veja se a planta se encaixa no tipo de espaço que possui;
- **Irrigação** – não irrigue demais, cada planta exige um tipo de irrigação, pesquise, o básico é manter o solo úmido;
- **Iluminação** – grande parte das plantas prefere o sol da manhã, mas existem plantas de sombra e que gostam do sol pleno o dia todo;
- **Solo** – utilize um bom substrato para o plantio, de preferência ao adubo orgânico ou húmus e com boa drenagem;
- **Época** – cada planta tem uma época ideal de plantio e colheita.

O verão é uma época de sol intenso e chuvas constantes na região Sudeste. Por isso, essas dicas importantes podem ajudar:

- **Utilize sombrites** – é uma tela de proteção de 35% a 85% de bloqueio contra o sol, os sombrites devem ser bem presos. Além da proteção solar, tem a vantagem do controle dos danos ao solo em caso de chuva intensa;
- **Use forragem de capim ou palha seca.** Esta forragem ajuda a manter a umidade, temperatura no solo e protege o solo de chuvas fortes;
- **Utilize defensivos naturais contra pragas e insetos.** >>>

Conteúdo elaborado pelos analistas do projeto Sesc+ Sustentabilidade.

Unidades envolvidas:

Sesc Barra Mansa | Sesc Engenho de Dentro | Sesc Madureira | Sesc Niterói | Sesc Nogueira | Sesc Nova Friburgo | Sesc Santa Luzia | Sesc Três Rios

Programa Assistência | Sustentabilidade



Através de cuidados com as plantas podemos ter mais saúde física e mental. Cada planta tem uma época que se adaptam melhor e aqui iremos indicar algumas plantas que gostam do verão.

Das hortaliças, podemos citar a alface, o agrião, o aipo, a couve, a cenoura, o rabanete, o almeirão, o nabo, a beterraba, a rúcula, a chicória, o espinafre, a batata-doce, a salsa, o coentro e a cebolinha.

Também existem flores que se adaptam bem ao verão, tais como as dalias, lírios-de-um-dia, vincas, coleus, gerânios, flor-de-chagas, zinias, flor-de-cone, girassol, hibisco, cosmos, verberas, margaridas, orquídeas e petúnias.

Para plantas frutíferas, é aconselhável que o plantio seja realizado em estações mais frescas.

As frutas que costumam aparecer em nossos verões são: abacate, abacaxi, acerola, ameixa, banana, carambola, caju, coco, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jaca, laranja, lichia, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, pera, pêssego, pitanga e uva.

GOSTOU E QUER CONHECER UM POUCO MAIS, ACESSE:

<https://organis.org.br/as-frutas-de-cada-estacao/>

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/176051/1/HORTA-EM-PEQUENOS-ESPACOS-4-IMP-2017.pdf>

https://www.unifesp.br/campus/sao/images/Jornal/Jornalista/SA442_alternativa_1.pdf

<https://www.unifesp.br/campus/sao/noticias/1102-hortoterapia-do-csp-ganha-destaque-na-revista-saude>

<https://blog.belagro.com.br/saiba-o-que-plantar-no-verao-e-os-cuidados-necessarios-com-a-producao-nesta-epoca/>

<https://vamoscomermelhor.com.br/mapa-de-cultivo-verao/>

<https://ateliedashortas.com.br/hortalicas-de-verao/>

<http://www.arvoresadultas.com.br/qual-a-melhor-epoca-do-ano-para-plantar-arvores-frutiferas/>

CONTROLE À POLUIÇÃO POR AGROTÓXICOS

Dia 11/ 01 é celebrado a dia de Controle a Poluição por Agrotóxicos. Mas o que são agrotóxicos? São substâncias também conhecidas como defensivos agrícolas, agroquímicos ou pesticidas. Em outras palavras são substâncias químicas, físicas ou biológicas utilizadas no setor agropecuário, especialmente em monoculturas.

Monocultura refere-se ao plantio de uma única cultura realizada, habitualmente em latifúndios (propriedades rurais de grande extensão). Um bom exemplo de monocultura Brasil é o cultivo de soja.

Existe ainda a monocultura de animais, que consiste na criação de uma única espécie. Um exemplo é a criação de gado voltada para a produção de carne e leite.

Tanto a prática agrícola ou animal está associada a diversos problemas ambientais, como empobrecimento do solo, desmatamento e redução da biodiversidade.

No Brasil, assim como em diversos outros países, eventos acontecem para divulgar a iniciativa, informar a população e sensibilizar a sociedade sobre a importância da erradicação da fome e da alimentação saudável. >>>

O Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA) da ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária foi criado em 2001 com o objetivo de avaliar, continuamente, os níveis de resíduos de agrotóxicos nos alimentos de origem vegetal que chegam à mesa do consumidor.

O programa é uma ação do Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), coordenado pela Anvisa em conjunto com órgãos estaduais e municipais de vigilância sanitária e laboratórios estaduais de saúde pública.

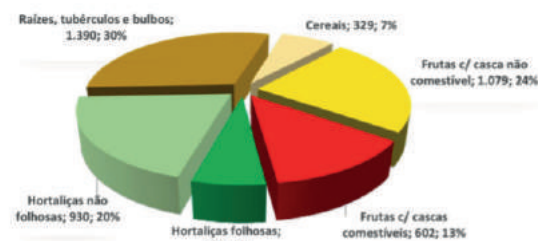
Desde a criação do PARA já foram analisadas mais de 35 mil amostras referentes a 28 tipos de alimentos de origem vegetal.

O último relatório atualizado do PARA é de 2017-2018. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) encontrou resíduos de agrotóxicos acima do limite permitido ou proibidos para cultura em 23% dos alimentos avaliados entre 2017 e 2018.

Foram pesquisados 270 agrotóxicos em abacaxi, alface, arroz, alho, batata-doce, beterraba, cenoura, chuchu, goiaba, laranja, manga, pimentão, tomate e uva. Segundo a Anvisa, esses alimentos representam cerca de 30% dos alimentos de origem vegetal consumidos pela população brasileira.

O gráfico ao lado representa a distribuição dos alimentos selecionados para o ciclo 2018-2018 por categoria de alimentos.

DISTRIBUIÇÃO DAS AMOSTRAS ANALISADAS POR CATEGORIA DE ALIMENTO



Fonte: Relatório PARA 2017-2018 – Site Anvisa

O gráfico abaixo apresenta a distribuição dos resultados obtidos nas análises das 4.616 amostras dos alimentos monitorados durante o ciclo 2017/2018 do Plano Plurianual 2017-2020.

DISTRIBUIÇÃO DAS AMOSTRAS ANALISADAS SEGUNDO A PRESENÇA OU AUSÊNCIA DE RESÍDUOS DE AGROTÓXICO E TIPO DE IRREGULARIDADE



Fonte: Relatório PARA 2017-2018 – Site Anvisa

Das 23% amostras onde foram vistas inconformidades:

- 17,3% tinham resíduos de ingredientes ativos não permitidos para aquela cultura;
- 2,3% tinham ingrediente ativo acima do limite permitido;
- 0,5% apresentaram ingrediente ativo proibido no país;
- 2,9% tiveram mais de um tipo de inconformidade.

COMO REDUZIR O IMPACTO OU ELIMINÁ-LO?

Primeiramente, se possível, opte por consumir alimentos orgânicos pois estes:

- Evitam doenças causadas pela ingestão de substâncias químicas tóxicas;
- São mais nutritivos;
- São mais saborosos;
- Protegem futuras gerações de contaminação química;
- Evitam a erosão do solo já que trabalham com rotação de culturas;
- Protegem a qualidade da água;
- Restauram a biodiversidade: protegem a vida animal e vegetal;
- Ajudam os pequenos agricultores;
- Economizam energia.

MAS SE O CONSUMO DE ORGÂNICOS NÃO FOR POSSÍVEL, O QUE PODE SER FEITO?

É importante destacar que os agrotóxicos aplicados nos alimentos têm a capacidade de penetrar no interior de folhas e polpas do vegetal, e que os procedimentos de lavagem e retirada de suas cascas e folhas externas, apesar de serem incapazes de eliminar aqueles contidos em suas partes internas, favorecem a redução da exposição aos resíduos de agrotóxicos, principalmente quando a casca é comestível. Para a diminuição dos níveis residuais de agrotóxicos na casca, a ANVISA recomenda lavagem com água corrente, podendo-se utilizar também uma bucha ou escovinha destinadas somente a essa finalidade, uma vez que a fricção igualmente auxilia na remoção de resíduos químicos presentes na superfície do alimento. A higienização dos alimentos com solução de hipoclorito de sódio tem o objetivo de diminuir os riscos.

RECONECTANDO

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

OS BENEFÍCIOS DO BRINCAR LIVRE NA NATUREZA

Mudanças no estilo de vida vêm restringindo o acesso das pessoas aos espaços abertos e/ou naturais. É comum crianças e adolescentes conviverem em espaços fechados, confinados, muitas vezes pequenos, pouco ensolarados e com excesso de exposição às telas.

Assim, cada vez mais perdemos contato com o mundo real e com as relações presenciais, gerando maior propensão ao sedentarismo, à obesidade, ansiedade e transtornos comportamentais.

O brincar livre e o contato com a natureza traz benefícios em diversos aspectos: intelectual, emocional, social, espiritual e físico. Por isso, destacamos os principais benefícios:



(a) Estimula a criatividade, a curiosidade e o aprendizado ativo

Ao brincar na natureza, o galho vira varinha mágica, a folha vira um barquinho. A criança é ativa na criação da brincadeira e não depende de um brinquedo para interagir, a própria natureza é a brincadeira e a criança naturalmente utiliza-se da curiosidade para descobrir o funcionamento dos elementos encontrados no meio ambiente.

(b) Promove o consumo consciente

A criança que brinca ao ar livre fica menos exposta à publicidade infantil e tem mais oportunidades de construir uma base de experiências concretas, diretas e reais, baseadas em valores diferentes da lógica do consumo, na direção da afetividade, da beleza natural e da simplicidade.



(c) Contribui para vínculos sociais e a cooperação

Brincar de forma não dirigida e estruturada na areia, subir em árvores, construir cabanas e encontrar os amigos ao ar livre, por exemplo, são experiências coletivas importantes que permitem estabelecer conexões positivas com a vida e com o outro.



(d) Favorece a concentração e o equilíbrio emocional

O contato com o meio natural reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse), diminui a pulsação e a pressão arterial e até interfere no sistema nervoso simpático e no parassimpático.

A experiência da contemplação do belo e dos ciclos da natureza promove a concentração e a autoregulação emocional. A imprevisibilidade dos espaços abertos permite que as crianças gerem um repertório de comportamentos inovadores que permitem se adaptar a situações específicas. Assim, criam ferramentas para trabalhar de forma eficaz medos, agressividade e sociabilidade.



(e) Estimula a atividade física e desenvolve habilidades motoras

O ambiente natural é dinâmico e oferece contato com diferentes superfícies, situações e espaço para pular, correr, se pendurar, desviar, cavar, se equilibrar e é um estímulo constante para manter uma criança ativa, aumentando o repertório de habilidades motoras que esta criança pode desenvolver.



(f) Favorece hábitos alimentares saudáveis e o bem-estar

Crianças que convivem com a natureza sabem de onde vem e/ou plantam seus próprios alimentos e assim são mais propensas a se alimentar com mais diversidade e qualidade e têm maiores chances de manter esses hábitos por toda a vida. O contato direto com o sol em ambientes abertos promove a produção de vitamina D, importante para a saúde dos ossos, sistema imune e regula o humor e bem-estar.



(g) Contribui para o respeito à vida e à conservação da natureza

As crianças entendem, apreciam e cuidam do mundo natural pela exposição a ele, pelo brincar autodirigido e a exploração com adultos que comunicam sua maravilha e significado.

Experiências diretas na natureza durante a infância e referências de adultos que a conservam são fatores que contribuem para a sensibilização e visão crítica em relação às questões ambientais e engajamento ambiental na vida adulta.



Gostou do conteúdo e quer conhecer um pouco mais do tema? Acesse o Manual de Orientação sobre os Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes, elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria em parceria com o programa Criança e Natureza.

https://criancaenatureza.org.br/wp-content/uploads/2019/05/manual_orientacao_sbp_cen.pdf

TONS DE VERDE

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

O verão é a cara do Rio! Há quem ame a estação por aqui, e há quem diga que ela não é mais a mesma. Quem já conhece o verão fluminense há muitos anos pode nos dizer, o que mais vem mudando nessa estação nas últimas décadas?

Os eventos climáticos extremos estão cada vez mais frequentes e notáveis. Representados por secas e períodos chuvosos mais intensos e duradouros, juntamente com a elevação do nível do mar, esses são os reflexos mais preocupantes do aquecimento global na nossa região.

Não é simplesmente sobre o futuro, as mudanças climáticas estão acontecendo agora. E para frear o aumento da temperatura do planeta, nosso país precisa assumir efetivamente compromisso com políticas ambientais ao lado de outros países do mundo.

Afinal, as previsões não são boas. A tendência é que nossas condições de saúde sofram impactos diretos com o calor extremo e a falta de água. As mudanças climáticas também reforçam a disseminação de doenças por vetores e pela água. E nas projeções de elevação do nível do mar, a tendência para as capitais litorâneas é de consequências severas para a infraestrutura costeira e o sistema de esgotamento sanitário.

Para contar um pouco sobre o que observaram de mudanças nos verões passados, convidamos algumas idosas do TSI (Trabalho com Grupo de Idosos) do Sesc Santa Luzia.

ENTREVISTA

1. VOCÊ PERCEBEU MUDANÇAS QUANTO À SENSÇÃO TÉRMICA DO VERÃO CARIOCA NAS ÚLTIMAS DÉCADAS?

R: “A sensação térmica aumentou, mas se nós observarmos as ruas eram arborizadas e hoje em dia, muito poucas ruas têm árvore. Eles podam tudo e quando podam faz errado e depois demora a crescer.”

Maria José Siqueira da Silva, 78 anos

>>>



R: “Eu acho que o grande culpado da elevação das temperaturas é o aquecimento global.”

Maria de Lourdes Botelho da Silva, 68 anos

R: “Com o passar dos tempos venho percebendo claramente que as estações climáticas vêm mudando. Antes os verões eram menos quentes e chovia menos, hoje chove mais e cada ano parece mais quente.”

Maria de Fatima Lopes Bezerra, 67 anos

2. QUANTO ÀS CHUVAS DE VERÃO E DESASTRES PROVOCADOS POR ELAS (INUNDAÇÕES, DESLIZAMENTOS, ETC.), OCORRIAM COM MUITA FREQUÊNCIA HÁ DÉCADAS ATRÁS, OU DEMORAVAM MAIS TEMPO PARA SE REPETIR ESSES EVENTOS EXTREMOS?

R: “As chuvas sempre foram fortes, tempestades ocorriam em todo verão, porém a população aumentou, migraram famílias de uma cidade para outra, de um bairro para o outro. O governo e seus administradores começaram a desviar o curso dos rios. Nas cidades foram feitas obras e avenidas sem planejamento, não adequando nada, tapando os bueiros, encobrindo e aterrando os valões. E isso tudo quando caem as tempestades, que é algo da natureza, isso vem inundar tudo.”

Maria José Siqueira da Silva, 78 anos

R: “Eu acho que as enchentes têm como uma das causas o aumento do fluxo dos rios e a falta de dragagem dos mesmos. Os deslizamentos principalmente provocados pela ocupação desordenada das encostas o que faz com que a água deslize e leve tudo o que encontra pela frente.”

Maria de Lourdes Botelho da Silva, 68 anos

R: “Sim, sempre aconteceu, mas não com tanta frequência quanto hoje, causando danos à natureza e principalmente à população mais vulnerável.”

Maria de Fatima Lopes Bezerra, 67 anos

R: “Os acidentes ambientais sempre existiram, mas começaram a ser frequentes em curto espaço de tempo devido à ocupação das cidades de forma desordenada e muito rápida e sem muito planejamento. Assim foram ocupadas áreas de encostas de morros, a população jogando lixo nos locais inadequados, entupimento de bueiros e sujando rios e córregos.”

Maria de Fatima Leão, 59 anos

3. SOBRE PROBLEMAS NO ABASTECIMENTO DE ÁGUA NO VERÃO, ISSO TEM SIDO MAIS RECORRENTE AGORA OU ERA MAIS RECORRENTE ANTIGAMENTE?

R: “O problema do abastecimento de água se deve principalmente pelo aumento de usuários e consequentemente a falta de melhoria e manutenção da empresa responsável.”

Maria de Lourdes Botelho da Silva, 68 anos

R: “Sem dúvida agora, pois com o desequilíbrio ambiental, as construções de indústria, e o aumento da população, a cidade tem tudo cada vez mais, problemas com a qualidade da água.”

Maria de Fatima Lopes Bezerra, 67 anos

4. SEMPRE FOI COMUM A DISSEMINAÇÃO DE DOENÇAS POR VETORES E PELA ÁGUA NO VERÃO, COMO A DENGUE, POR EXEMPLO?

R: “Para mim teve sim uma mudança, eu não lembro de que na minha época que eu era mais jovem que tivesse Chikungunha, por exemplo. Eu observo que voltou a tuberculose, a pneumonia, o sarampo, a caxumba. Não sei se são doenças do verão, mas elas voltaram.”

Maria José Siqueira da Silva, 78 anos



Aedes aegypti - Mosquito transmissor da Dengue

R: “Sobre as doenças causadas por vetores eu acho que hoje em dia estão mais frequentes, eu não ouvia falar muito tempo atrás, hoje em dia é normal.”

Maria de Lourdes Botelho da Silva, 68 anos

R: “Sempre foram comuns, mas com menos doenças. Hoje em dia, no entanto, há doenças que vem causando problemas e que eram desconhecidas no passado como a dengue.”

Maria de Fatima Lopes Bezerra, 67 anos

R: “Com a temperatura mais elevada e o volume de chuvas ocasionando o acúmulo de águas paradas e o despreparo da população em manter seu espaço limpo, favorecem assim a proliferação do mosquito Aedes Egypti, que é vetor de várias doenças, inclusive a dengue.”

Maria de Fatima Leão, 59 anos

5. HÁ ALGUMA ESPÉCIE DE PLANTA OU ANIMAL QUE VOCÊ COSTUMAVA VER BASTANTE NO VERÃO E NÃO TEM VISTO MAIS?

R: “Sim, alguns insetos como grilos, borboletas, cigarras não tenho visto mais.”

Maria de Fatima Lopes Bezerra, 67 anos

R: “As andorinhas, e eu sinto uma falta danada delas porque antigamente durante o verão você via bandos e bandos enormes de andorinhas. E era tão gostoso porque amanhecia com as revoadas delas cantando e quando era cinco, seis horas da tarde aquela revoada toda de novo cantando para se recolherem.”

Denise Vieira da Silva Peixoto, 62 anos

6. JÁ CONHECEU ALGUM LUGAR QUE HOJE ESTÁ DESAPARECENDO DEVIDO AO AUMENTO DO NÍVEL DO MAR?

R: “Um lugar que está desaparecendo em virtude da subida da maré, que eleva o mar, é Atafona, em São João da Barra- RJ, que está desaparecendo, o que é uma pena.”

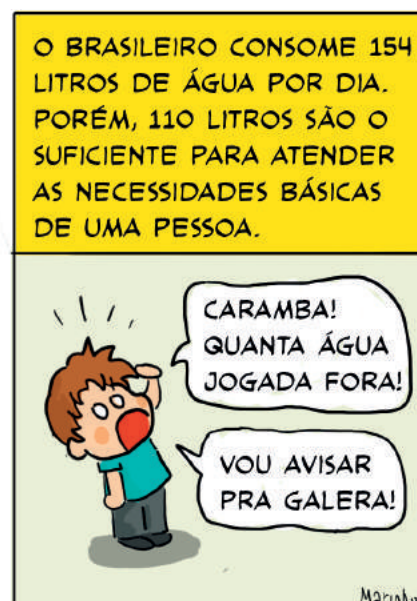
Maria de Lourdes Botelho da Silva, 68 anos

BICHO GRILO



Nessa seção, é nossa hora de relaxar com algum desafio preparado para toda família. Espaço de desafios, jogos, brincadeiras.

A tirinha é divertida, mas o assunto é sério. Um dos maiores problemas em relação ao uso da água hoje em dia, além da captação, é a sua qualidade. Com a poluição dos rios, lagos, lagoas e falta de saneamento básico, a busca pela água potável se torna uma verdadeira luta pela sobrevivência.



Ilustrador: Diego Marinho

Como vemos na tirinha, produzir alimentos demanda muita água. Para produzir 1kg de carne são necessários, em média, mais de 10 mil litros de água. Mas existem formas de diminuir esse impacto:

- Reduza o consumo de carne vermelha;
- Prefira produtos da época;
- Sempre que possível, privilegie comprar de produtores locais.

**ÁGUA É UM
BEM PRECIOSO,
VAMOS PRESERVAR!**

1 Na Onda Contra o Plástico

TOUR VIRTUAL



A exposição “Na Onda Contra o Plástico”, foi inaugurada durante a 2ª edição do Sesc Verão no ano de 2020. Ela foi realizada em uma cidade praiana, do Estado do Rio de Janeiro, composta por uma instalação de 8 pranchas de display “longboard” em tamanho natural que foram fixadas na areia com ilustrações de animais marinhos e frases educacionais sobre preservação ambiental.



Em 2021, a exposição passou a ser virtual, caso você queira conhecer mais informações sobre os impactos do plástico no meio ambiente, acesse: <http://bit.ly/naondacontraoplastico>

ENCONTRE AS PALAVRAS
ESCONDIDAS E COMPLETE
AS FRASES DA PLACA!



ANSHJRLCFKLLCOOCNSHJNADAKRITNOPFM
IMSCLPDENAFOTOSJRLCFLUAJHFICNAPER
DNWJWKCIANDFCVJMSLMATEDHGWBNDIGO
NSHJRLCFALEMCOOCNSHJNADILEKRITNOPI
LPEGADASUFKLELCOOCNSKRITINOPEGATEO

Respostas: NADA/FOTOS/MATE/ALEM/PEGADAS

#sustentabilidadenews
#sescrio

Fale conosco:
sustentabilidadenews@sescrío.org.br

