

# SUSTENTABILIDADE

---

# NEWS

NOSSA EDIÇÃO TE CONVIDA A  
PENSAR SOBRE PAUTAS RELEVANTES

DENTRE ESTAS, A POLUIÇÃO  
HÍDRICA QUE APRESENTA IMPACTOS  
SOCIAIS, ECONÔMICOS E  
AMBIENTAIS.

Vem conosco para mais uma edição  
do Sustentabilidade News!



## LEIA NESSA EDIÇÃO

PÁG. 2

**VOCÊ JÁ OUVIU  
FALAR EM ESG?**

PÁG. 3

**POLUIÇÃO:  
O PROBLEMA  
DAS ÁGUAS**

PÁG. 7

**ENTREVISTA  
JANINE MAFFEI**

PÁG. 15

**BOMBA DE  
SEMENTES**



# CONEXÃO SUSTENTÁVEL

Nesta seção, você se aprofundará em temas ligados à sustentabilidade e meio ambiente que são de interesse da maioria das pessoas.



## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM ESG?

O conceito ESG surgiu há mais de 15 anos, em uma publicação do Pacto Global em parceria com o Banco Mundial, chamada Who Cares Wins. Seu início se deu a partir de um incitamento do secretário-geral da ONU, Kofi Annan, a 50 CEOs\* de grandes instituições financeiras, a respeito de como integrar fatores sociais, ambientais e de governança no mercado de capitais.

A sigla, em inglês, significa Environmental, Social and Corporate Governance, algo como melhores práticas ambientais, sociais e de governança em português. Esses são os princípios que norteiam a agenda e as organizações que abraçam a causa devem adotar boas práticas para cada um deles.

Analisar os fatores que compõem o ESG é essencial para a tomada de decisão das empresas em relação à redução de riscos e respostas às demandas da sociedade e meio ambiente. Para que se possa fazer este estudo interno, é importante compreender os pilares que o compõem. São eles:

### AMBIENTAL

O pilar ambiental se refere a pontos como crise climática e sustentabilidade. Na prática, é relacionado ao comportamento da empresa em relação aos problemas ambientais, exemplo os resíduos, o potencial poluidor e esgotamento de recursos. O objetivo é promover ações que visam não somente diminuir o impacto na natureza, mas também reverter os danos que já foram feitos.

### SOCIAL

O aspecto social está relacionado às práticas que a empresa realiza em prol das pessoas, dos colaboradores e comunidades locais, incluindo as questões de segurança e saúde. Entre as preocupações sociais devem ser levados em conta a diversidade, os direitos humanos, a proteção do consumidor e o bem-estar animal.

### GOVERNANÇA

Quando falamos de governança, os pontos de destaque referem-se ao gerenciamento das estruturas da organização, relação com trabalhadores, ações de anticorrupção, compensação de executivos e a restituição de funcionários.

\*Chief Executive Officer – Diretor Executivo em inglês

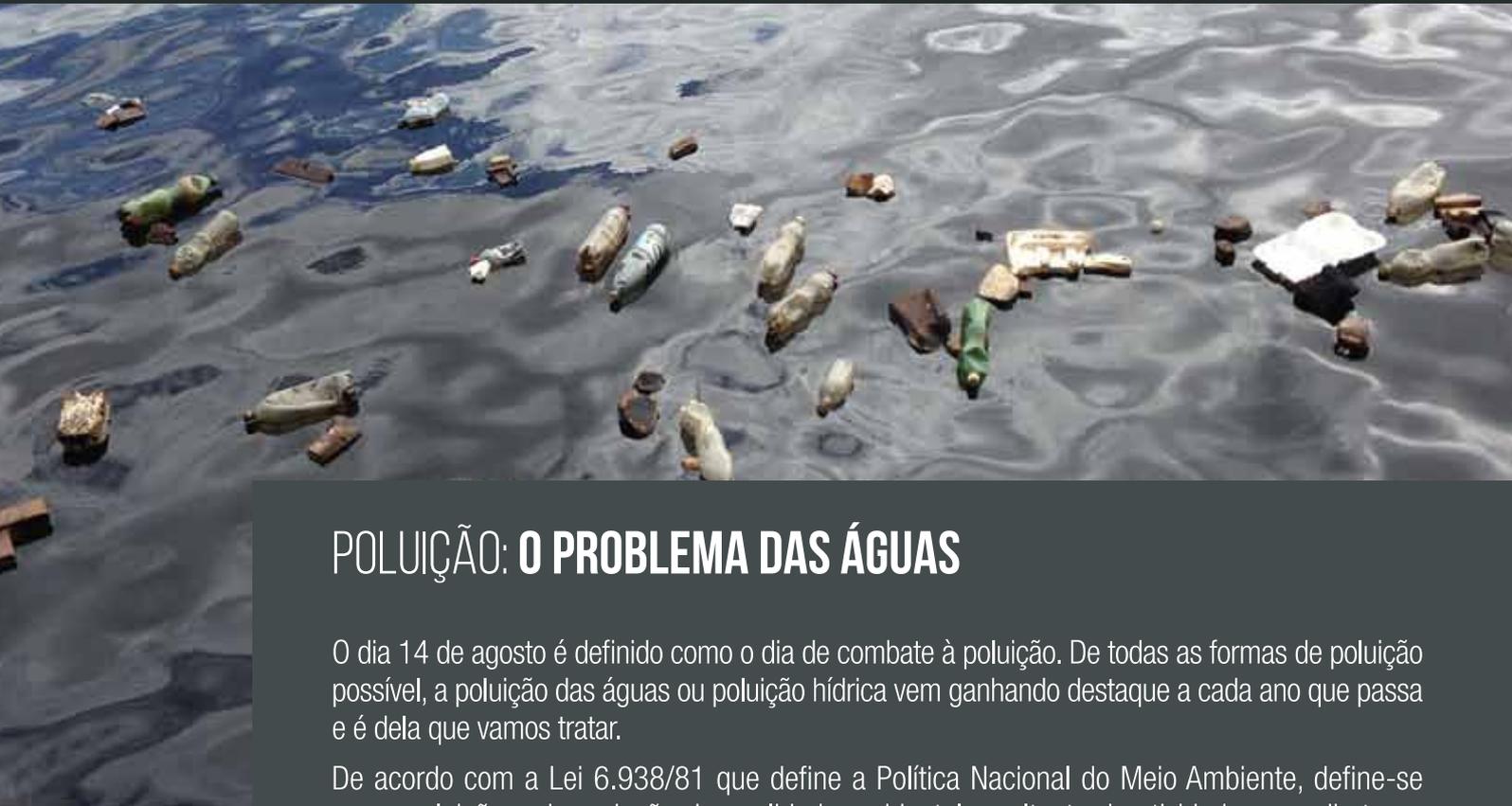
Por: Daniel Pereira

Saiba mais em:

Entenda o que é ESG e por que a sigla virou febre no mundo dos negócios - 26/06/2021 - Mercado - Folha (uol.com.br)

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

Claudia Aldeia • Sesc Nova Friburgo | Daniel Pereira • Sesc Madureira | Daniela Almeida • Sesc Niterói | Elvio Kamiyama • Sesc Três Rios | Fátima Pereira • Sesc Engenho de Dentro | Flavio de Lucas • Sesc São Joao de Meriti | Helena Oliveira • Sesc Teresópolis | Luana Rodrigues • Sesc Campos | Mauro Rezende • Sesc Barra Mansa | Nathallia Miranda • Sesc RJ (Sede) Sustentabilidade | Gerência de Assitência  
Leonardo Oliveira - Programação visual • Sesc Tijuca. **Imagens do boletim: SescRJ | Freepik | Pixabay**



## POLUIÇÃO: O PROBLEMA DAS ÁGUAS

O dia 14 de agosto é definido como o dia de combate à poluição. De todas as formas de poluição possível, a poluição das águas ou poluição hídrica vem ganhando destaque a cada ano que passa e é dela que vamos tratar.

De acordo com a Lei 6.938/81 que define a Política Nacional do Meio Ambiente, define-se como poluição a degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente: prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população; criem condições adversas às atividades sociais e econômicas; afetem desfavoravelmente a biota; afetem as condições estéticas ou sanitárias do meio ambiente; lancem matérias ou energia em desacordo com os padrões ambientais estabelecidos. Ou seja, qualquer elemento que desequilibre física ou quimicamente o ambiente.

Não é novidade o quão ameaçados estão nossos rios e mares no mundo. Um dos assuntos mais recentes e que tem alardeado a todos é a quantidade de microplástico nos oceanos, isso porque esse microplástico não tem ameaçado somente as vidas marinhas, mas já estão também no organismo humano através da cadeia alimentar.

O microplástico é apenas uma das formas de poluição dos rios e mares. A poluição hídrica é muito mais ampla e engloba todo e qualquer processo de degradação das águas causado pela deposição inadequada de materiais diversos, sejam eles por elementos físicos, químicos ou biológicos, como o esgoto sem tratamento e outros tipos de resíduos.

O agravante da poluição das águas é que qualquer poluente solúvel em água vai parar diretamente nos lençóis freáticos, rios, lagos e oceanos. Portanto, além da poluição que é lançada diretamente sobre as águas, os corpos hídricos recebem ainda poluentes depositados no ar e no solo. Dados apontam que 80% dos resíduos inadequados encontrados em ambiente marinho são provenientes de atividades realizadas nos continentes. Isso porque nem todo lixo que vai parar no mar são oriundos de ações realizadas pelas populações litorâneas, mas são levados de diversos lugares por efeito de inundações, ventos e o desembocar dos rios.

No Brasil, em 2017, mais de 80% dos municípios do país despejavam pelo menos 50% de seu esgoto de forma “in natura” nos rios, córregos e riachos, ou seja, sem qualquer tratamento. Mas, esse problema não é só nosso, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), mais de 80% das águas que recebem esgoto doméstico e industrial não são tratadas pelo mundo, onde toda essa água vai diretamente para os oceanos. As consequências são inúmeras, das quais estima-se que mais de 80% do lixo dos oceanos é lixo plástico e que em 2050 teremos mais plástico do que peixes nos mares, por exemplo.

## EFEITOS SOCIOAMBIENTAIS DA POLUIÇÃO DAS ÁGUAS

De modo geral, a diminuição da qualidade da água impacta negativamente tanto o meio ambiente quanto a saúde humana e a economia global. Segundo o Banco Mundial, quando a qualidade da água diminui abaixo dos limites determinados, percebe-se o efeito direto na diminuição de até 1/3 do Produto Interno Bruto de um local do entorno de uma bacia hídrica. Assim, nota-se que a qualidade da água interfere no crescimento de muitos países e no agravamento da pobreza.

Outros efeitos também podem ser observados com a poluição das águas, a exemplo da destruição de biodiversidade e comprometimento da cadeia alimentar, assim como a disseminação de doenças e o aumento da mortalidade infantil, além da própria escassez de água potável. Valendo lembrar que do total de 70% da água existente sobre o globo terrestre, apenas 0,3% é potável e está sendo desenfreadamente poluída, sendo que dados apontam que até 2025 metade dos habitantes do planeta viverão em locais com escassez de água.

Todo este problema pode ter solução? Sim! A principal solução está no tratamento dado aos resíduos. Muitos governos já criaram leis voltadas à redução desses impactos da poluição sobre as águas, que são importantes ferramentas. Contudo, muitas delas estão voltadas para indústrias e agentes considerados como principais geradores de contaminantes diretos, como hospitais e zonas de comércio, ainda que o controle de todos os efluentes (esgoto) seja necessário, tanto em cidades ou zonas rurais.

Além da questão dos resíduos, principalmente o esgoto, também é importante para diminuir os impactos da poluição das águas:

- reduzir as emissões de gás carbônico, a fim de diminuir o aquecimento global e a acidificação dos oceanos;
- controlar o uso de agrotóxicos e outros nutrientes nocivos nos cultivos agrícolas que terminam por contaminar muitas vezes os lençóis freáticos;
- otimizar o uso das águas residuais para que, além de não poluírem, possam ser reutilizadas em atividades como rega e produção de energia;
- reduzir o consumo de materiais plásticos que acabam indo parar em rios, lagos e oceanos, muitos deles na forma de microplásticos.

## OUTRAS INICIATIVAS QUE PRECISAMOS E PODEMOS ADOTAR:

- descartar o lixo de maneira correta e diminuir sua produção;
- compostar materiais orgânicos domésticos, evitando que cheguem a lixões, por exemplo;
- não utilizar fertilizantes industriais e pesticidas em horta caseira, plantação doméstica ou de pequeno porte;
- não jogar remédios, cigarros, camisinhas, fraldas, absorventes ou qualquer outro lixo que contenha substâncias nocivas em locais impróprios como privada ou lixo comum;
- não jogar tintas, solventes, óleos e outros produtos que contenham químicos e/ou insolúveis em água diretamente no ralo.

Por: Daniela Almeida

---

Saiba mais em:

<https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/poluicao-da-agua>

<https://www.todamateria.com.br/rios-poluidos/>

<https://www.menoslixo.com.br/posts/tudo-o-que-voce-joga-fora-vai-pros-oceanos>

<https://www.ecycle.com.br/2945-poluicao-da-agua.html>

<https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/poluicao-das-aguas.html>

<https://portalresiduossolidos.com/poluicao-nos-rios-e-mares/#:~:text=Os%20rios%20e%20mares%20recebem,provoca%20a%20prolifera%C3%A7%C3%A3o%20de%20algas>

# RECONECTANDO

Nesta seção, convidamos você a vir conosco em um passeio sobre temas que estão em nosso dia a dia. Queremos te convidar a se perceber como parte do planeta e estimular a se mover por um caminho sustentável.

## DIA DE HIROSHIMA. MAS, E O MEIO AMBIENTE?

Às 8 horas e 15 minutos ao ano de 1945, a cidade de Hiroshima era atingida por algo jamais visto, uma bomba atômica lançada pelos Estados Unidos da América e, como resultado, um desastre com impactos tanto na população quanto no meio ambiente, principalmente pela radiação.

Esta seria a primeira bomba atômica da história lançada contra civis. Hiroshima possuía cerca de 240 mil habitantes e era um importante centro político militar. A escolha para lançar a bomba em Hiroshima não foi por acaso, ela se deu por critérios climáticos, influenciado por características físicas do terreno.

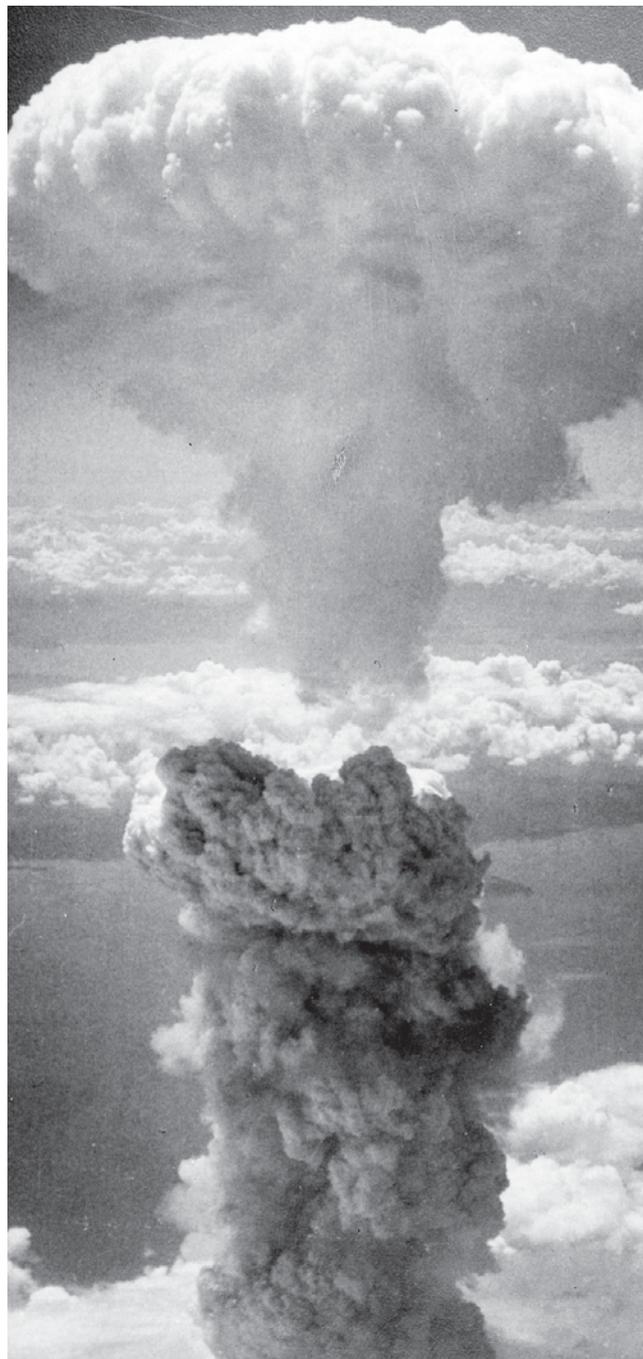
A cidade de Kokura também estava na lista de possível alvo junto com Nagasaki que seria atingida três dias depois. As condições de tempo e visibilidade daquela manhã favoreceram para o ataque em Hiroshima.

Bomba atômica nos remete a pensar sobre a radiação perigosa e mortal! Do ponto de vista ambiental, o ataque foi devastador, pois todo o equilíbrio ecológico foi afetado e no epicentro os recursos ambientais foram desintegrados.

O meio ambiente desenvolvido por centenas de anos, em segundos estava devastado e a recuperação não foi imediata. A radiação tornou o solo improdutivo, o que dificultou a restauração de áreas verdes e com a vegetação comprometida. A fauna foi debilitada e também os recursos hídricos.

Curiosamente, contrariando a radioatividade, cerca de um ano após o impacto nuclear, nasceu uma flor chamada de "Oleandro", tornando-se símbolo de paz e esperança. O oleandro, também conhecido como loandro, loandro, albandro, loandro-da-índia, alandro, loureiro-rosa, adelfa, espirradeira, cevadilha espirradeira ou flor-de-são-josé, é uma planta ornamental da família Apocynaceae, relativamente comum, porém extremamente tóxica.

Por: *Claudia Aldea e Luana Rodrigues*



Saiba mais em:

<https://eol.org/>

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-de-hiroshima/>

<https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=282187>

## JUVENTUDES E SUSTENTABILIDADE

O International Youth Day (Dia Internacional da Juventude) é celebrado a cada ano na data de 12 de agosto, estabelecido por resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas, após a recomendação de uma Conferência ocorrida em Lisboa, no ano de 1998.

Ao falar em juventudes pensamos em indivíduos da população que precisam ser compreendidos de maneira profunda e ampla. É de suma importância se questionar: “Quem é esse jovem?” / “O que este jovem precisa?” / “Quais os anseios e as perspectivas deste jovem?”, entendendo que cada integrante desta parcela populacional apresenta sua história de vida.

Em solo brasileiro, segundo o destaque da SNJ/SINAJUVE (Secretaria Nacional da Juventude/Sistema Nacional da Juventude), no ano de 2020 os jovens já representavam quantitativamente uma parcela de mais de 47 milhões de pessoas. E, você sabia que os jovens, por meio da lei nº 12.852 do ano de 2013, possuem um Estatuto específico? Valendo destacar que perante tal lei os jovens estão na faixa etária de 15 a 29 anos.

O Estatuto da Juventude destaca entre os seus princípios o jovem como participante nas questões da sociedade e levanta 11 direitos dos jovens que são considerados peças importantes para este segmento.

Dentre os direitos estabelecidos, temos a Seção X que se direciona ao Direito à Sustentabilidade e ao Meio Ambiente, onde é evidenciado o meio ambiente como um bem de uso comum do povo e o jovem tem direito a tê-lo como um espaço equilibrado, sendo essencial à qualidade de vida sadia.

O interessante é que este apontamento pode se direcionar ao desenvolvimento sustentável, ao passo que quando pensamos na utilização dos recursos de modo consciente pensamos na questão de não comprometê-los para as próximas gerações.

Através de tal lei é possível perceber a educação ambiental como uma chave para que as pessoas jovens também entendam a necessidade de preservação do meio ambiente e a importância da sustentabilidade.

Pensar em Estatuto da Juventude é pensar em um aparato legislativo que tem uma finalidade de reconhecer a importância da participação dos jovens politicamente, economicamente e na via social.

Cabe um destaque que os jovens devem ser incentivados a cada dia a participar da elaboração de políticas públicas ambientais, para tomada de decisão e mudanças de posturas em nossa sociedade.

*Por: Flávio de Lucas.*

Saiba mais em:

[https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/agosto/Estatuto\\_da\\_Juventude\\_em\\_Revista\\_V08.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/agosto/Estatuto_da_Juventude_em_Revista_V08.pdf)

[https://sinajuve.ibict.br/wp-content/uploads/2019/07/Guia\\_Digital.pdf](https://sinajuve.ibict.br/wp-content/uploads/2019/07/Guia_Digital.pdf)

*Lei nº 12.852/13*

### SEÇÃO X

#### DO DIREITO À SUSTENTABILIDADE E AO MEIO AMBIENTE

**Art. 34.** O jovem tem direito à sustentabilidade e ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida, e o dever de defendê-lo e preservá-lo para a presente e as futuras gerações.

**Art. 35.** O Estado promoverá, em todos os níveis de ensino, a educação ambiental voltada para a preservação do meio ambiente e a sustentabilidade, de acordo com a Política Nacional do Meio Ambiente.

**Art. 36.** Na elaboração, na execução e na avaliação de políticas públicas que incorporem a dimensão ambiental, o poder público deverá considerar:

I - o estímulo e o fortalecimento de organizações, movimentos, redes e outros coletivos de juventude que atuem no âmbito das questões ambientais e em prol do desenvolvimento sustentável;

II - o incentivo à participação dos jovens na elaboração das políticas públicas de meio ambiente;

III - a criação de programas de educação ambiental destinados aos jovens; e

IV - o incentivo à participação dos jovens em projetos de geração de trabalho e renda que visem ao desenvolvimento sustentável nos âmbitos rural e urbano.

**Parágrafo único.** A aplicação do disposto no inciso IV do caput deve observar a legislação específica sobre o direito à profissionalização e à proteção no trabalho dos adolescentes.

# TONS DE VERDE



## Janine Maffei

Agente temporária ambiental da Brigada de Prevenção e Combate a Incêndios Florestais.

O Sustentabilidade News conversou com Janine Maffei sobre o Programa de Voluntariado do ICMBio – Parque Nacional da Serra dos Órgãos. Janine atua no ICMBio de Teresópolis com o Programa de Voluntariado em cinco Unidades de Conservação componentes do ICMBio Teresópolis/RJ.

### COMO E QUANDO SURTIU O PROGRAMA DE VOLUNTARIADO DO INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO PARA A BIODIVERSIDADE (ICMBIO) NO PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS (PARNASO)?

O Programa de Voluntariado do ICMBio surgiu no ano de 2009 com o propósito de promover o engajamento da sociedade na conservação da biodiversidade por meio da ação voluntária e do reconhecimento público dessa contribuição. O Voluntariado ICMBio é uma oportunidade para cada um exercitar sua cidadania e contribuir para um meio ambiente mais equilibrado e melhoria da qualidade de vida local.

No Parque Nacional da Serra dos Órgãos, o programa foi implementado no ano de 2008 com algumas frentes de trabalho como: Uso Público (orientação ao visitante e manejo de trilhas).

No ano de 2019, o Programa de Voluntariado ganhou forças com uma maior divulgação e exposição das atividades realizadas, incluindo voluntários de outros países como Alemanha, Estados Unidos da América e Portugal. Nesse ano, o programa acontecia nas Unidades de Conservação (UCs), que hoje abrangem o Núcleo de Gestão Integrada (NGI) Teresópolis de maneira individual, onde a gestão de cada Unidade de Conservação era responsável pelo programa em suas Unidades.

Em 2020, quando o NGI do ICMBio foi implementado nas UCs, o voluntariado passou a ser coordenado somente por uma equipe, na qual hoje faço parte junto ao analista ambiental Leandro Goulart.

### O QUE VOCÊS FAZEM, QUE TIPO DE AÇÃO REALIZAM? QUAL A ÁREA DE ABRANGÊNCIA?

Os voluntários podem trabalhar em campo ou no escritório, presencialmente ou à distância, apoiando a execução das atividades de pesquisa, ordenamento da visitação, manutenção de trilhas, monitoramento de espécies, elaboração de materiais de comunicação, educação ambiental, administração, dentre outras. E, a população também pode atuar juntamente com as equipes do ICMBio, em diversas ações de conservação da natureza.

As atividades do Voluntariado ICMBio Teresópolis abrangem o Parque Nacional da Serra dos Órgãos e a Reserva Biológica do Tinguá, sendo realizadas nas seguintes áreas temáticas:

- Administração;
- Atividades Comuns a Diversos Processos;



- Comunicação;
- Educação Ambiental;
- Estratégia para Conservação;
- Gestão Participativa;
- Manejo de plantios florestais de espécies exóticas e nativas e viveiros de mudas;
- Pesquisa, Monitoramento e Gestão da Informação;
- Proteção Ambiental;
- Qualidade de Vida;
- Uso Público.

### **O QUE É NECESSÁRIO PARA SE TORNAR VOLUNTÁRIO OU VOLUNTÁRIA DO ICMBIO? QUAL O PROCEDIMENTO PARA SE CANDIDATAR A UMA VAGA?**

Para quem deseja se tornar um voluntário precisa ter disposição, compromisso e vontade de colaborar para o cuidado com a natureza e o bem público. Todos podem contribuir, não importando a idade, profissão ou experiências anteriores.

As ofertas para voluntariado são divulgadas na página do Programa de Voluntariado ou nos meios de comunicação da Unidade Organizacional. No caso do PARNASO e da Reserva Biológica do do Tinguá, nas redes sociais.

O interessado pode também procurar o nosso programa diretamente no Parque Nacional – Sede Teresópolis. Para se candidatar a uma vaga é necessário realizar o cadastro nacional no Programa de Voluntariado ICMBio no site: [www.gov.br](http://www.gov.br) - através do link:

*<https://www.gov.br/icmbio/pt-br/assuntos/acoes-e-programas/acoes-socioambientais-e-consolidacao-territorial-em-ucs/programa-de-voluntariado-do-icmbio>*.

Após o cadastro finalizado para conhecer as oportunidades de serviço voluntário em todo o país, o acesso pode ser através de editais específicos, em mutirões ou engajamento em atividades contínuas desenvolvidas nas unidades. O ICMBio oferece oportunidades de serviço voluntário em todo país com atividades e tempo de dedicação variados.

### **QUAL O TEMPO DE DURAÇÃO DO CONTRATO PARA OS VOLUNTÁRIOS?**

A adesão ao trabalho voluntário vai de acordo com a disponibilidade do candidato, bem como o tempo de duração de algumas atividades abertas em editais de chamada.



## **O QUE VOCÊ ACHA INTERESSANTE NESSE TRABALHO PARA A VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL DOS VOLUNTÁRIOS?**

Desde minha chegada ao Programa de Voluntariado, reconheço mudanças significativas tanto profissionais quanto pessoais. O voluntári@ ganha muito em experiência e conhecimentos novos, principalmente no que diz respeito à Unidade de Conservação, quando por diversas vezes a sociedade desconhece o funcionamento e gestão desta. Ao vivenciar a satisfação de ser útil e de fazer a diferença para conservar a natureza e criar melhores condições de vida no nosso planeta, o voluntári@ passa a enxergar de maneira diferente sua importância como cidadão. Quando entramos na questão profissional, essa é a porta de entrada para muitos estudantes da área ambiental colocarem em prática aquilo que na teoria aprendeu na universidade ou no curso técnico que se especializou. É a oportunidade de se conviver e conhecer profissionais das áreas que por muitas vezes já são exemplos de profissionais para esses voluntári@s.

## **E A SOCIEDADE, COMO SE BENEFICIA DO TRABALHO DO VOLUNTARIADO?**

O trabalho do voluntário é uma contribuição importante para a conservação da natureza, para que a sociedade esteja presente na gestão das UCs do ICMBio, estimulando o comprometimento do Governo e fortalecendo a prática da cidadania. O voluntári@ passa a fazer parte de maneira prática daquilo que ele já pertence.

## **QUAL SUA POSIÇÃO NO PROGRAMA DE VOLUNTARIADO E COMO SE SENTE COM O CARGO?**

Iniciei o trabalho no Programa de Voluntariado como voluntária e após o trabalho que desenvolvi aqui, fui convidada, na época pelo chefe do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, Leandro Goulart, a atuar de maneira mais direta, a fazer parte da coordenação do programa na UC.

Estar à frente de uma coordenação de algo tão importante para o funcionamento de uma Unidade de Conservação é extremamente satisfatório. É preciso ter sensatez, critérios específicos, discernimento nas informações e práticas. É lidar diretamente com a sociedade e fazer sua integração ao meio ambiente. É preciso gostar para fazer!

## **COMO AS PESSOAS PODEM CONHECER MAIS O TRABALHO DOS VOLUNTÁRIOS?**

Para conhecer mais o nosso trabalho, siga nosso Instagram (@voluntariadoicmbioteresopolis) e os perfis das UCs do NGI (@icmbioteresopolis / @parnaso\_oficial / @rebiotingua / @apapetropolis / @caminhosdaserradomar), como também podem procurar a coordenação do programa diretamente no PARNASO – Sede Teresópolis (de segunda a sexta-feira das 9 h às 16h).



### **VOCÊ PODE CITAR ALGUNS FATOS E ACONTECIMENTOS INTERESSANTES QUE TENHAM OCORRIDO DURANTE AS AÇÕES DO VOLUNTARIADO?**

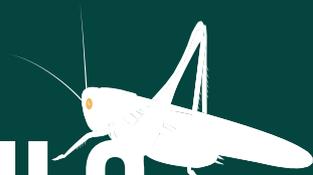
Fatos interessantes e acontecimentos sempre têm (risos). Mas, o que de fato sempre chama mais a atenção é a interatividade entre os voluntários (de todos os cantos do país e do estrangeiro), trazendo uma conectividade entre eles e a UC, que realmente transforma tudo em volta. Tornamos-nos uma família, surgindo uma amizade para além da vida! Internamente nos chamamos de alfaces (lembrando da plantação de alfaces verdes bem juntinhos (risos) e inventamos até uma nova cor: verde colete!

### **O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA QUEM PLANEJA SE TORNAR VOLUNTÁRI@?**

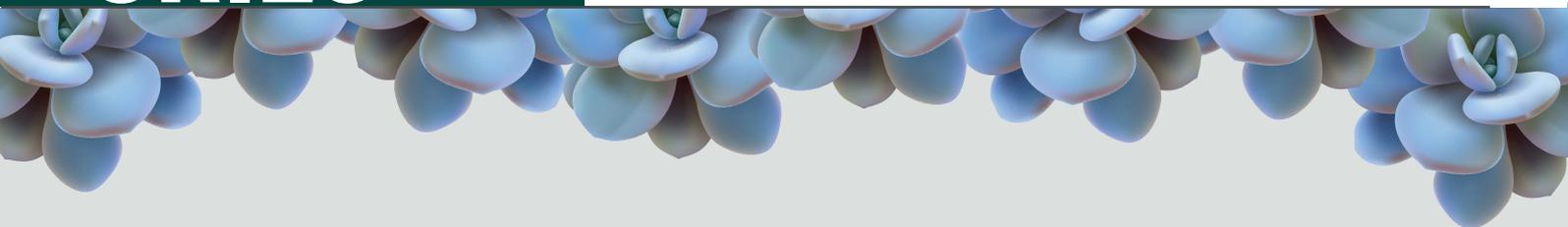
O que posso deixar aqui para quem deseja se tornar um voluntári@ é que, sempre faça por amor! Faça por e com amor! O mundo já está muito sombrio com tantas coisas ruins acontecendo. A natureza cada vez mais fica órfã de proteção e cuidados... por isso, futuro voluntário, venha com o coração aberto e somente pela vontade de ajudar! Venha sem preconceitos ou tabus. Aqui não temos espaço para discriminação, seja ela qual for. As portas do voluntariado estão abertas a qualquer um!

*Por: Helena Oliveira.*

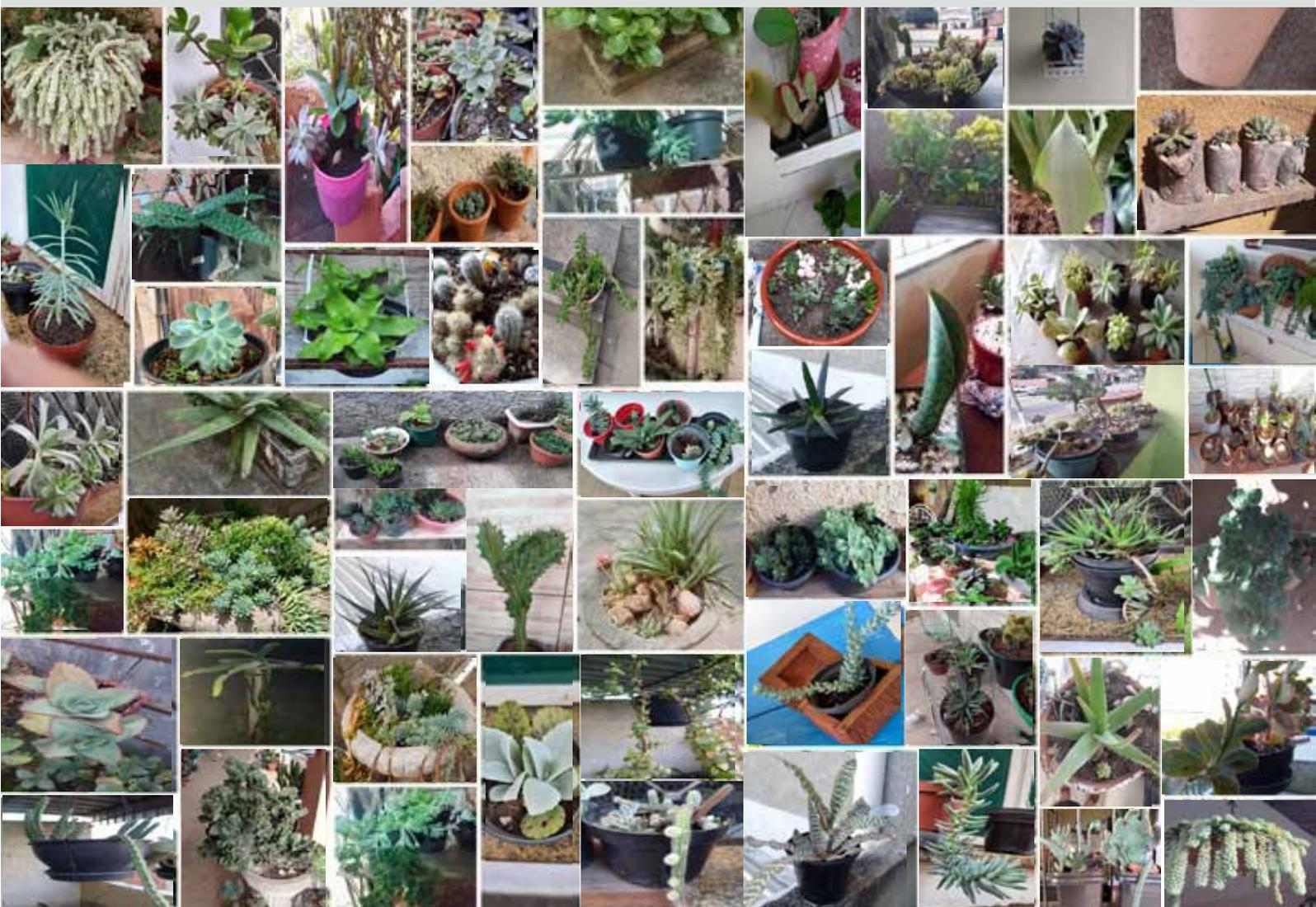
# BICHO GRILO



Este mês esta seção traz algumas orientações para você. Que tal algumas dicas de como cultivar seus cactos e suculentas? Ou pensar em atitudes que podem ser adotadas para posturas mais sustentáveis? Então, vem com a gente!



## DICAS DE CULTIVO DE SUCULENTAS E CACTOS



Fotos de cactos e suculentas dos jardins dos idosos que participam do TSI nas Unidades do Sesc Campos e Sesc Três Rios.

O fato interessante é que todo cacto é uma suculenta, mas nem toda suculenta é um cacto. O nome dado ocorre por ser uma planta que armazena muita água e, tornou-se muito popular por seu cultivo fácil e sua beleza.

### SOLO

Exigem uma boa drenagem do solo, por isso indicam-se as seguintes proporções (aproximadamente): 50% de areia grossa, 20% de argila (barro comum) e 30% de material orgânico, sobretudo matéria fibrosa.

### ADUBAÇÃO

Deve ser feita periodicamente e evite exagero de nitrogênio. Cascas de ovos trituradas são bem vindas.

### ILUMINAÇÃO

Como são originários de regiões desérticas exigem muita iluminação, mas seguem alguns apontamentos:

- Verdes (ex.: Zamioculcas, Rhipsalis, Hattoria, Gasteria e Haworthias): precisam de muita luz, mas não de incidência solar direta;
- Amarelas (ex.: Echeverias, Crassulas): precisam de luz pelo menos um período do dia;
- As vermelhas (ex. Kalanchoe tyrsifolia, Crassula capitata): precisam de sol pleno, o dia todo.

### IRRIGAÇÃO

São plantas que acumulam água, por isso, o excesso de rega leva ao apodrecimento da raiz e a sua morte. Deve-se regar abundantemente no verão 1 vez por semana e no inverno de 15 em 15 dias.

### SUCULENTAS DE INTERIOR

Existem algumas suculentas que exigem menos incidência solar direta, mas precisam de luminosidade indireta, que são ideais para se cultivar dentro de casa, deixamos algumas indicações: Haworthiopsis fasciata (suculenta Zebra), Haworthia reinwardti (Zebra Wart), Mini Cactos, Aloes e as Euphorbias (Poinsetia, Bico-de-papagaio, Flor-de-natal, Flor-de-páscoa, Flor-de-são-joão, Folha-de-sangue).

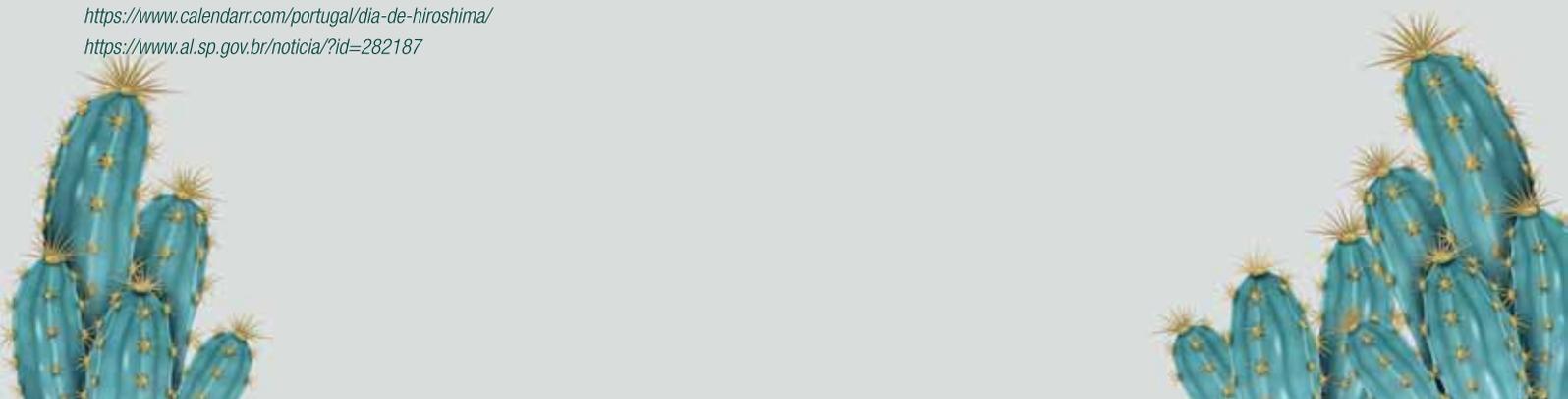
*Por: Luana Rodrigues e Elvio Kamiyama*

Saiba mais em:

<https://eol.org/>

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-de-hiroshima/>

<https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=282187>





## Responsabilidade Ambiental

Você é um consumidor que desconhece os impactos ambientais negativos dos produtos que você consome?

Quando você vai às compras, pensa em um desses itens:

- De que material é feito esse produto?
- De onde ele vem?
- Foi construído a partir de um trabalho escravo ou de um trabalho que colocam pessoas em risco?
- Parou pra pensar sobre o descarte desse material?
- Necessariamente precisava desse produto?
- O produto tem o certificado, o selo verde?

Nós do Sesc, vamos te ajudar a conhecer esses itens.

Com dicas fáceis as suas compras ficarão mais sustentáveis

### Embalagens Sustentáveis

“Existem vários tipos de embalagens sustentáveis, feitas com plásticos, papel reciclado, biodegradáveis, material orgânico que não demanda muita energia e recursos naturais em sua produção e que, após o seu descarte tenham impactos ambientais reduzidos.”

([meiosustentavel.com.br](http://meiosustentavel.com.br))

E aí? Ainda na dúvida de qual embalagem é mais ecológica?

Essas embalagens geralmente são de vidro, plástico, papel e/ou alumínio e todas podem ser recicláveis ou reaproveitáveis. Faça o descarte correto de seus resíduos, lembre-se que você é responsável por todo resíduo que gerou. Existem departamentos de lojas, farmácias, que recolhem pilhas, baterias, caixas de remédios ou remédios vencidos, vidros de perfume, caixas de presentes. Busque por essas lojas ao comprar seus produtos!

Uma embalagem sustentável está associada ao tipo de material utilizado nas produções, como insumos biodegradáveis ou de origem reciclada, tecnologias aplicadas, cadeia de suprimentos e uso de energia, redesenho de processos produtivos até a sua experiência. Uma embalagem é sustentável quando adquirimos a partir da busca do conhecimento de entender o ciclo de vida de suas embalagens, por exemplo, uma embalagem feita a partir do plástico.

O plástico vem das resinas derivadas do petróleo e pertence ao grupo dos polímeros (moléculas muito grandes, com características especiais e variadas). O conhecimento é construído a partir do momento que compreendemos que não é para ter mais garrafas PETs para fazer bolsas, mas para ter menos plástico.

Se você tem interesse em saber mais sobre Responsabilidade Ambiental, acompanhe nossa revista!

Saiba mais em:

<https://www.ecycle.com.br>

<https://www.recicloteca.org.br>

## *Estilo de vida sustentável*

Com atitudes sustentáveis, conseguiremos transformar e melhorar a relação dos seres humanos com o ambiente. Nós do Sesc, acreditamos em um estilo de vida sustentável. Acompanhem nossas dicas!

### *1 - Reduzir o desperdício*

- Fazer uma lista de mercado e “conferir” para evitar a compra de itens desnecessários;
- Reutilizar potes;
- Realizar compostagem;
- Fazer doações;
- Customizar roupas;
- Comprar somente produtos com selo verde.

Deve-se pensar no ciclo do produto desde sua origem até seu descarte, pois o ciclo de vida de um produto se refere a todas as etapas de produção e uso do produto, desde a extração das matérias primas, passando pela produção, distribuição até o consumo e descarte final (mesmo em caso de reciclagem e/ou reuso).

## 2 - *Use Transporte Público*

O atual modelo de mobilidade urbana não é um modelo sustentável, pois favorece o consumo de combustíveis derivados do petróleo, recurso que não só prejudica o meio ambiente, como está cada vez mais escasso. Com a diminuição de automóveis nas ruas, menor é o incentivo financeiro a esse modelo de mobilidade urbana.

Vale a pena apostar no uso de transporte público, como o ônibus e metrô.

## 3 - *Investir em Isolamento Térmico*

A técnica do isolamento térmico ajuda a reduzir o impacto ambiental negativo de qualquer construção. Com a escolha de materiais sustentáveis nas composições das paredes, o ambiente de sua casa se torna mais fresco, dispensando o uso frequente de ar condicionado. Atitudes como essas não podem ficar de fora da rotina de quem quer ter um estilo de vida mais sustentável. Todos nós temos responsabilidade social com a sustentabilidade dos recursos naturais!

Gostaram das dicas?

Por: *Fátima Pereira*

Saiba mais em:

<https://www.ecycle.com.br>



## FAÇA BOMBAS DE SEMENTES COM AS CRIANÇAS E SEMEIE RESPEITO À NATUREZA!

Imagine uma técnica ancestral japonesa que ajuda a natureza a se regenerar... que consiste em arremessar bolas de argila com substrato vegetal e sementes.

*Incrível, divertido e sustentável, não é mesmo?*

Qualquer terreno pode ser cultivado com bombas de sementes e a criançada adorará travar essa batalha ecológica.

Materiais que são necessários:

- sementes;
- substrato vegetal;
- argila;
- recipiente para misturar todo o material;
- água.

Para fazer as bombas de sementes você precisará juntar o substrato vegetal, as sementes e a argila no recipiente, acrescentando a água. Após isso, molde fazendo pequenas bolas. O passo final é deixar secar por um período de 24 horas.

Caso prefira guardar as bombas de sementes por um tempo, mantenha-as em um lugar escuro e seco, por no máximo duas semanas.

A melhor época para atirar suas bombas de sementes é nos períodos de chuva, principalmente na primavera e no outono. A chuva vai despertar suas sementes que germinarão já que elas têm um pouco de nutriente envolvidos na bomba.

Outra dica é utilizar sementes de plantas medicinais, flores espontâneas aromáticas ou hortícolas ou sementes de árvores de fruto, dando preferência a plantas que sejam da sua região, pela maior adaptabilidade e resistência. Contudo, não utilize espécies botânicas que possam ter impactos negativos para os ecossistemas envolventes da zona onde as lança.

Essa é uma técnica muito antiga, mais ficou conhecida com o agricultor e microbiólogo Masanobu Fukuoka, ele as utilizava para recuperar áreas degradadas.

*Por: Mauro Rezende*

Saiba mais em:

<https://revistajardins.pt/green-on-faca-bombas-de-sementes/>

