



REALIZAÇÃO

Sesc RJ

PRESIDÊNCIA DA FEDERAÇÃO DO COMÉRCIO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - FECOMÉRCIO RI

Antonio Florencio de Queiroz Junior

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SESC NO RIO DE JANEIRO - DEPARTAMENTO REGIONAL

Regina Pinho (Diretora Regional)

DIREÇÃO DE PROGRAMAS SOCIAIS

Fernando Alves

GERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA

Paulo Cândido Damasceno (Gerente) Ester Oliveira Bayerl (Coordenadora Técnica) Nathallia Miranda (Analista de Sustentabilidade)

UNIDADE SESC TERESÓPOLIS

Paula Gueiros (Gerente)
Julianna Sattler (Coordenadora Técnica)
Adriana Souza (Coordenadora Administrativa)
Helena Oliveira (Analista de Sustentabilidade)

TEXTO

Helena Oliveira

ILUSTRAÇÕES

Sebastian Bieberle

DIAGRAMAÇÃO

Flávio Bezerra



Helena Oliveira é escritora e educadora ambiental. Trabalha no Sesc Teresópolis como analista de sustentabilidade, onde realiza projetos socioambientais. É autora de livros infantis premiados, com abordagens ecológicas e durante 8 anos conduziu um atelier de reciclagem artesanal de papel em Goiás. É grande amiga das árvores e acredita no valor da floresta em pé.



Sebastian Bieberle é designer e artista. Atualmente trabalha com reciclagem artesanal de papel e desenvolvimento de produtos sustentáveis a partir de papel. Com a Schöpf Papier já coletou e reciclou mais de 5 toneladas de papel, além de ter plantado mais de 500 árvores. Ele acredita que a chave para uma mudança real do panorama ambiental atual está no redesenho dos produtos e serviços que consumimos.









Leva muuuuito tempo para as coisas desaparecerem.



REVISTA

had a cheese roll for lunch and the hot water didn't run out before I had my bath. Joe taught me to go into shops I'd walked past automatically all my life. I went inside and bought wine and flowers and books and music.

One day, to make Joe smile, I wrote out the menus which my adoptive mother fed to us on a two-weekly rotation. I remembered every meal by

Week One, Monday: Corned by tinned new potatoes. Strawberry

Each morning we measure an off-white melamine cup. Ribena, or hot Bovril, or good

The glory of my adoptive methat she was never hostage the boot of their Mazda womonth. She was particular from. Corned beef from Argit was on special offer. To be to spend money for the sake fools bought instant mashed a value compared to the tinned

She taught me that potatoes and came ready-peeled, carrots, beef had to be warmed under coat of fat so that it would glochristmas we had a Plumrose Ha The strip of metal that wound c was so long that it sometimes brosslashing a thumb.

Day by day, Joe undid my gooi il on my fingers, and I sliced u armed to check the eyes of fish l PAPEL 3 a 6 anos

HEM CODIED DESCRICED DID ON AF ONIL AF 1016

nal vermelho só acendeu lá pesão. Havia dias em que passava 20 horas sem comer. Preen-chia o vazio bebendo. Mas o si-chia o vazio bebendo. Mas o sibilidade, ansiedade e depresnalidade deram lugar a irritatral que formavam sua persociocínio. A alegria e o alto as cognitivo e dificuldades de racom impactos em seu sistema saltavam, softeu com insonia dura no corpo, de onde as vela ncou com apenas 5% de gor recer: ela parou de menstru trientes não demoraram a ap consequências da falta de nu na recusa em se alimentar. ror por comida e, em segu cançável resultou em um gencia por uma magreza mo um mero "cabide". muitas vezes, lhe fez seni sencadeado pelas pressões profissão de modelo — Auth mers esans brute magemi so oidrutsib mu book "Temperos da vida sporda no recém-lança re 2016 e 2017) e que a am penar por sete meses et a sup similud ab s sixon do desenvolvimento da an bia, mas já dava sinais cla Mariana). Ela ainda não zendo: não coma: , co em cima dos alimentos

via uma plaquinha verme

prosaico pedaço de pão ("eu

guém aturava aquele terror psicológico diante de um

rar de sair para jantar. Nin-

beterraba, ingredientes que podiam estar nos pratos das amigas com que teve que pa-

implicou até com cenoura e

etambém por ser casada com o ator Cauá Reymond. Ela

ton, por programas do Canal Off ("Ilhas paradisiacas" e "Monumentos da natureza")

lo e apresentadora, conheci da por campanhas da Benet

urante quase um ano, Mariana Goldfarb so comia petxe. A simples visão de um alimento com carboidrato fazia crispar os lábios da modeMariana Goldfarb,

Esta multo
ocorpo
ocorp

"Eu via uma plaquinha vermelha dos alimentos dizendo: 'não coma!'"

















E as cabeças pensam, pensam...

O que fazer? O que fazer?

> ral de 1983, e de uncionários. Implica dizer na a dos pavilh frá-lo com nos ddigo tos que os téci da Cold consideram in posta de democr doral: se a insti cional, é o cor Não se trata de s, jamais terá ção coletiva. Como de a Campanha ha laude Mental ser e Previdência so sint obrigados de crático de trabalhadores aos quadros ins corosa dos técnicos da Colônia a esse à equipe do Centro De viátrico Pe

vations. La longueur et la multiplicité des examela que le diagnostic de paranoia ne peut être fait d'emblée, de circonspection et d'évreuves. La clinique psychiatrique le très difficile qui ne ne ne peut prendre des la l'incemparable clinicien. A service la mandicap. On ne connaît la transminé qui la sectorisation pourrai l'aque cas d'urgence un médicible totolement à cette se d'observations caracté ani parfois des accès de nu en province, nous a qu'il n'avait pas à se le malade signalée re que la finance de service. La sectorisation dérobe totolement à cette se d'observations caracté ani parfois des accès de nu en province, nous a ne un cours d'un de ces ac le secteur. Le médeo et a file malade signalée re que la file malade signalée re que la file malade par la treat que la file malade par la qu'il n'avait pas à se et a file malade signalée re commit le secteur. Le médeo et a file malade par la que nous courraissions province nous par une assistante sociale et qui s'est suicidée la noi it par la fenètre et... nous pourrrions multiplier les cforme urgente du secteur s'impose pour les cas.

r deuxième bus ur les aiden créé dan g s qui

São Pedro, em Porto Alegre, ma em São Paulo, entre outros, têm busca era o asilo, es átrico. "Soluçõe parece constitui nica ca a metodológic

Finalmente: control de la compressa de la compensa del compensa de la compensa del compensa de la compensa del compensa de la compensa del compensa de la compensa de la compensa de la compensa del compensa del compensa de la compensa del compensa del compensa de la compensa de la compensa del compe







REPENSAR...

Será que eu preciso de tantas coisas?



RECUSAR...

Não vou comprar tudo que eu ver pela frente!



REDUZIR...

O tempo de banho, a torneira aberta, a quantidade de embalagens...



REUTILIZAR...

Os potes, as garrafas, as latas, sempre podem servir para guardar alguma coisa.



RECICLAR...

Vou juntar os materiais recicláveis para a coleta seletiva! 17

Epa! Na verdade, nem todo lixo é lixo!





Os resíduos sólidos (plásticos, latas, vidros, papéis e papelões) podem ser vendidos para serem reciclados.





Gerando renda aos catadores, pessoas que coletam e vendem materiais recicláveis.





Este conteúdo está alinhado aos seguintes Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável.







