

# SUSTEN TABILI DADE NEWS

EDIÇÃO 21  
OUTUBRO  
2022



## LEIA NESSA EDIÇÃO

PÁG. 2

DIA DA  
SOBRECARGA  
DA TERRA



PÁG. 4

AS 5 ILHAS DE  
PLÁSTICO  
OCEÂNICO DO  
MUNDO



PÁG. 7

ENTREVISTA  
COM  
CORA AYRES



SESC+  
SUSTEN  
TABILI  
DADE

Sesc



## DIA DA SOBRECARGA DA TERRA

Overshoot Day ou Dia da Sobrecarga da Terra é atingido quando a humanidade consumiu todos os recursos naturais que os ecossistemas do planeta têm a capacidade de renovar em um ano, e passamos estar em dívida ecológica. Esse ano, atingimos a marca global em 28 de Julho, antecipando em um dia, a marca do ano passado, embora no Brasil tenha acontecido no dia 12 de agosto. Esta data é um alerta, pois a partir de agora estamos gastando para além da possibilidade de restauração do planeta. O cálculo do dia da sobrecarga da Terra, é feito pela Global Footprint Network (GFN), com base na pegada ecológica da humanidade, dividindo a capacidade do planeta de renovar os recursos naturais em 1 ano, pela pegada ecológica da humanidade, e esta data tem chegado cada vez mais cedo. Em 2020, devido a pandemia, a data ocorreu em 22 de agosto, e havia a esperança de mantermos padrões mais baixos de consumo, mas o aumento da pegada de carbono (dentre outros fatores) nos levou ao patamar que estávamos pré-pandemia. O consumo cada vez mais acelerado dos recursos naturais, para satisfazer os padrões de consumo da sociedade atual (desde 1970) vem degradando e colocando em risco a biodiversidade e os ecossistemas do planeta, causando desequilíbrios ecológicos, já percebidos em nossa geração, e que agravarão para as gerações futuras.

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

Unidades envolvidas: Daniela Almeida • Sesc Niterói | Fátima Pereira • Sesc Madureira II | Helena Oliveira • Sesc Teresópolis | Kamilla Ramada • Sesc Duque de Caxias | Mauro Rezende • Sesc Barra Mansa | Nathália Miranda • Sesc RJ (Sede) - Sustentabilidade | Gerência de Assitência  
Leonardo Oliveira - Programação Cvisual • Sesc Tijuca.

**Imagens do boletim: SescRJ | Freepik**

Além de consumirmos mais rápido do que a Terra consegue restaurar, estamos diminuindo a capacidade de restauração dos ecossistemas, e devolvendo degradação ambiental, com as emissões de gases poluentes, produção desenfreada de plástico, consumo excessivo de água, e degradação das florestas. Atualmente a capacidade de regeneração das florestas do planeta diminuiu em 0,5% (de acordo com a GFN), devido principalmente ao crescente desmatamento na Amazônia. Para sustentar as necessidades da humanidade, são necessários 1,75 deste Planeta.

Estamos gastando o equivalente a quase DOIS planetas por ano, tendo apenas UM! Nem todos os países, e pessoas no mundo, consomem de maneira igualitária, e tem acesso aos mesmos recursos e qualidade de um meio ambiente saudável, o que nos coloca em uma situação não só de déficit ambiental, mas com a humanidade, com as populações que não tem acesso aos bens e serviços do planeta como outras, e as gerações futuras, que poderão encontrar uma biodiversidade ainda mais degradada e reduzida. #MOVETHEDATE (MUDE A DATA) O movimento Mude a Data é para adiarmos o dia em que esgotaremos os recursos do ano do Planeta, conta com sugestões e contribuições para que o dia da Sobrecarga da Terra seja mais tardio. Nos ressalta ainda a importância de mudanças em larga escala que sejam feitas por empresas, e governos, mas não exime o impacto dos indivíduos em suas escolhas e ações diárias. O consumo consciente, a opção por produtos duráveis, por empresas que sejam aliadas ao desenvolvimento sustentável, as diminuições de gases de efeito estufa, individual e coletivamente podem contribuir para o equilíbrio dos ecossistemas do planeta.

## DICAS PARA CONTRIBUIR COM O #MOVETHEDATE:

SEPARAÇÃO DO LIXO E DESTINÁ-LOS À RECICLAGEM;

DIMINUIÇÃO DO PADRÃO DE CONSUMO;

ESCOLHA DE PRODUTOS COM EMBALAGENS RECICLÁVEIS;

MODA CIRCULAR;

OUTRAS FONTES DE ENERGIA (SOLAR; EÓLICA);

VIDA URBANA E CASAS SUSTENTÁVEIS;

ESPAÇOS VERDES EM ÁREAS URBANAS;

DIMINUIÇÃO E NEUTRALIZAÇÃO DAS EMISSÕES DE CARBONO.

(Confira mais dicas e ações que já acontecem pelo Brasil e pelo Mundo em: <https://www.overshootday.org/power-of-possibility/>). O caminho para uma vida em harmonia com o meio ambiente é manter uma biodiversidade saudável, não apenas preservando, mas restaurando áreas degradadas e valorizando o patrimônio natural e biodiverso que temos. Contribua para o movimento #MoveTheDate e ajude a manter o equilíbrio ecológico do Planeta!

Por Kamilla Ramada

Fontes:

WWF. DISPONÍVEL EM: <https://www.wwf.org.br/overshootday/>

OVERSHOOT DAY. DISPONÍVEL EM: <https://www.overshootday.org/>

Global footprint Network. DISPONÍVEL EM: <https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/>

PUC-RS - DISPONÍVEL EM: <https://www.pucrs.br/blog/dia-da-sobrecarga-da-terra-alerta-para-a-necessidade-de-acoes-sustentaveis/>

# QUANTO DAQUILO QUE EU CONSUMO É TRANSPORTADO PARA O MAR?

## AS 5 ILHAS DE PLÁSTICO OCEÂNICO DO MUNDO



O lixo segue um caminho longo até chegar aos oceanos e muitas vezes, vem de lugares distantes que sem o descarte adequado, vão para os lixões, que podem ser próximos a cursos d'água ou são descartados em terrenos baldios, ruas, ou mesmo em rios, estes que terão como destino final o mar.

De acordo com a Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais – ABRELPE, o Brasil colabora com pelo menos 2 milhões de toneladas do volume total de lixo oceânico: o equivalente à área de 7 mil campos de futebol.

Segundo uma matéria publicada pela Iberdrola, existem 5 ilhas de plástico flutuantes que afetam todo o ecossistema marinho, um exemplo é a Ilha de lixo do Pacífico Norte que tem uma extensão do tamanho da França, Espanha e Alemanha juntas. É um resultado de mais de seis décadas de descarte inadequado de lixo que foi parar nos oceanos.



Fontes:  
Iberdrola <https://www.iberdrola.com/meio-ambiente/as-5-ilhas-de-lixo-nos-oceanos>

Por Fátima Pereira

Nessa seção convidamos você a vir com a gente em um passeio sobre diversos temas que estão no nosso dia a dia como, por exemplo, dicas de plantio, de reaproveitamento dos seus resíduos, um poema. Queremos te convidar a se perceber como parte do planeta e da natureza, estimular a pensar de maneira mais consciente e coletiva



## OBSERVATÓRIO DA NATUREZA - UMA PRÁTICA DE CONHECIMENTO CIENTÍFICO NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

As atividades de observação da natureza são exercícios fundamentais na produção do conhecimento científico. Por isso, exercitá-las com estudantes do ensino fundamental I significa contribuir para a inserção deles no modus operandi da ciência. Com esse objetivo, a área de educação ambiental do Sesc Teresópolis, no âmbito do projeto Sesc+ Sustentabilidade, criou o Observatório da Natureza, uma prática de observação de insetos em espaços públicos, como escolas e Unidades de Conservação. Em junho de 2022, a programação foi realizada no Parque Natural Municipal Montanhas de Teresópolis (PNMNT) com estudantes do quinto ano da Escola Municipal Pedro Torres Leite. A atividade teve o apoio do setor de Educação Ambiental da Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Teresópolis, que mobilizou os estudantes para visitar o PNMNT e participar da atividade.

A metodologia proposta foi realizada em duas etapas. A primeira consistiu em um trabalho de campo e a segunda, a apresentação dos resultados de pesquisa sobre os insetos observados. A atividade de campo ocorreu na trilha do Jacu no PNMNT, onde foi feita uma rápida apresentação com o auxílio de uma caixa de insetos, destacando as características e diversidade da classe. Em seguida, foi ensinada uma técnica de captura com potes plásticos transparentes para observações detalhadas com a utilização de lupas. As crianças fizeram anotações e desenhos dos insetos capturados. Após três dias, foi organizada uma apresentação na escola para que os participantes pudessem divulgar os resultados obtidos pela pesquisa bibliográfica para as turmas do primeiro ao quarto ano. Como principais resultados, destacamos que o trabalho de campo no PNMNT possibilitou aos participantes uma maior aproximação com a fauna local

ainda pouco conhecida para a maioria, suscitou curiosidades, indagações e constatações a respeito da natureza. As ordens de insetos mais avistadas foram: Orthoptera; Hymenoptera; Lepidoptera e Coleoptera. Contudo, a pesquisa bibliográfica ratificou a distância que existe entre a literatura disponível e a realidade local. Muitos escreveram sobre hábitos de insetos da Europa e da América do Norte, embora a escola esteja no entorno do parque. Uma maior integração entre comunidade escolar e unidade de conservação poderia trazer benefícios mútuos tanto para a preservação quanto para o conhecimento. O acréscimo da oferta de atividades de observação da natureza, de ciência cidadã e de divulgação científica pode contribuir para formação de pequenos pesquisadores e guias mirins, fortalecendo essa parceria. Quanto mais as crianças se apropriarem do seu ambiente natural, mais chances elas e o local terão de desenvolvimento próspero e saudável.

Por Helena Oliveira e \*Tatiana Dunshee

\*Tatiana Dunshee é professora e divulgadora da ciência para o público infantil, desenvolvendo diversas atividades lúdicas pela sua empresa Recreação Ambiental. Possui graduação em Turismo e Ciências Biológicas e mestrado em Divulgação da Ciência, Saúde e Tecnologia pela Fundação Oswaldo Cruz.

Fontes:

<https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/2022-meio-ambiente-em-modo-de-emergencia>

<https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/comunicado-de-imprensa/estamos-no-caminho-para-uma-recuperacao-verde-ainda>

<https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/34948/MPN.pdf?sequence=7>

<https://www.unep.org/pt-br/resources/making-peace-nature>

<https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/comunicado-de-imprensa/suecia-sediara-o-dia-mundial-do-meio-ambiente-2022#:~:text=Em%202022%2C%20completam%2Dse%20os,Dia%20Mundial%20do%20Meio%20Ambiente.>

## VOCÊ SABE O QUE PLANTAR EM SETEMBRO NA SUA HORTA?

Setembro é o mês de transição, é o mês tido como um dos melhores períodos para plantar em função da mudança do clima, uma nova estação está chegando e independente da região onde você mora, esse período é favorável a muitas culturas. Consumir frutas, legumes e verduras é uma excelente opção para quem deseja manter a saúde em dia, principalmente quando plantadas com cuidado e sem o uso de agrotóxicos. Além de garantir o lazer, a colheita caseira permite mais saúde.

E é chegada a hora de preparar sua horta! O que plantar?

Legumes e hortaliças – Alface, aipo, beterraba, couve, brócolis.

Ervas aromáticas – alecrim, coentro, manjericão, orégano, hortelã.

Frutas – morango, acerola, melão, caju, jabuticaba, laranja.

### COMO OBTER SUCESSO NO PLANTIO?

Analise os espaços entre uma planta e outra. Não plante sempre o mesmo vegetal no mesmo lugar. Essa mudança previne a proliferação de pragas e doenças na horta, permitindo também que a terra recupere seus nutrientes.

### MANUTENÇÃO DA HORTA!

Sabendo o que plantar vamos pensar na manutenção. Limpe os canteiros constantemente, retirando folhas secas e plantas em fim de ciclo; use adubo caseiro, orgânico e esterco animal; não se esqueça de regar as plantas verificando a necessidade de água para cada cultura.

Organização, vontade e trabalho são palavras mágicas para o sucesso de uma boa colheita!

Receita de adubo caseiro: Casca de ovo – rica em cálcio e potássio – triture até virar uma farofa, facilitando a absorção do solo. Casca de vegetais – cascas de chuchu, abóbora, cenoura e batata são ricos em vitamina E. Use em quantidades moderadas, pode ser cortada em cubos ou trituradas, e aplique na terra.

Por Mauro Rezende



## CORA AYRES

Sócia fundadora da Impacta Consultoria de Sustentabilidade. Jornalista formada pela PUC-RJ, com experiência em produção de conteúdo e audiovisual. Apaixonada pelo tema da sustentabilidade, buscou aliar sua formação com o tema, em especial a gestão de resíduos. Por isso, tornou-se consultora e embaixadora Lixo Zero. Focada em criação, engajamento e educação ambiental, através de consultorias e produção de conteúdo busca levar o conceito Lixo Zero para a vida das pessoas.

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

A questão dos resíduos é questão de atenção máxima. Já vivemos uma crise sobre esse tema e precisamos pensar cada vez mais sobre alternativas e principalmente como encaminhar corretamente e como evita-los. Deste modo, conversamos um pouco com Cora Ayres, jornalista, Sócia fundadora da Impacta Consultoria de Sustentabilidade e embaixadora do movimento “Lixo Zero” sobre o assunto e sobre alternativas existentes para lidar com isso.

### **FALE UM POUCO O QUE É O MOVIMENTO “LIXO ZERO” E ONDE VOCÊS ATUAM.**

Sobre o conceito: Além de incentivar o correto encaminhamento dos resíduos através da reciclagem e compostagem, desviando o máximo de aterro sanitário e incineração, o Lixo Zero tem como prioridade que seja feito o máximo aproveitamento dos resíduos. Ou seja, mesmo que reciclar e compostar sejam boas práticas, antes disso, devemos repensar em como reduzir a geração destes, através da recusa, da redução e da reutilização.

O movimento Lixo Zero é uma rede de agentes que atuam de forma a disseminar e inspirar pessoas a terem novas atitudes e boas práticas, quando se trata da geração de resíduos.

Internacionalmente, a ZWIA (Zero Waste Alliance) é quem está a frente do movimento de forma a articular, mobilizar e provocar todos a respeito do tema. Aqui no Brasil, o movimento é liderado pelo Instituto Lixo Zero Brasil (ILZB).

O ILZB forma embaixadores, que se tornam agentes de transformação em suas áreas, tendo atuações desde voluntários até consultores lixo zero profissionais.

Na Impacta, como consultoria de sustentabilidade, utilizamos o conceito Lixo Zero como guia dentro da nossa metodologia de trabalho. Realizamos uma gestão estratégica de resíduos que visa inovar e transformar não somente ambientes, como as pessoas que os ocupam. O engajamento é primordial, sendo também um dos nossos braços de atuação através de palestras e oficinas. Atuamos em diversos segmentos, como eventos, hotéis, estabelecimentos comerciais, condomínios, escritório...



## **QUAIS TEM SIDO OS MAIORES DESAFIOS E OS MAIORES AVANÇOS QUE VOCÊS NOTARAM A PARTIR DO TRABALHO DESENVOLVIDO POR VOCÊS NA QUESTÃO DO CONSUMO CONSCIENTE?**

Como avanço, percebemos maior interesse das pessoas a respeito do tema. A criação dos ODS na Agenda 2030 da ONU, o surgimento das práticas de ESG, têm tornado a busca por consumo consciente mais real. Além disso, a pandemia trouxe, de forma trágica infelizmente, a urgência por uma mudança de mindset (mentalidade) e aí o consumo consciente ganhou destaque.

Porém, o mesmo fator que trouxe avanços, traz também desafios: desmascarar o que chamamos de “green washing”. O termo diz respeito a quando organizações usam discursos ambientalistas, como forma de marketing, apenas para se promover e mascarar, esconder, práticas não sustentáveis em seus processos.

Além disso, por mais que haja mais interesse pelo tema, ainda há resistência quando se trata de mudanças de comportamento e investimentos financeiros. Afinal, o modelo de sociedade em que vivemos, em que tudo acontece muito rápido e está sempre pautado no lucro, acaba por priorizar atitudes que vão em descontra das necessidades do consumo consciente.

## **QUAIS OS PLANOS PARA O CLEAN UP DAY, EM SETEMBRO?**

O Clean Up Day é um dia especial para mobilização a respeito da necessidade de limpeza, seja ambiental, virtual ou até mental. Diversas ações estão sendo montadas em todo Brasil desde mutirões de limpeza, criações de ecopontos para a população, parcerias com ONGs e muitas ações de engajamento e conscientização do público em geral.

Estamos reunindo esforços para mobilizar ações no estado através da Impacta e do Coletivo Lixo Zero RJ, nos juntando com outras empresas e pessoas no mesmo sentido.

## **E QUEM QUISE SE JUNTAR AO MOVIMENTO “LIXO ZERO”, COMO AS PESSOAS PODEM PARTICIPAR?**

O primeiro passo é procurar o ILZB ou diretamente o Coletivo Lixo Zero RJ, através da redes sociais ou email de contato. É possível atuar como voluntário e/ou embaixador. O ILZB fornece cursos de formação de embaixadores para quem tem interesse em se engajar ainda mais. Indo mais a fundo, existe a Academia Lixo Zero, que fornece cursos que formam consultores lixo zero em diversos âmbitos.

*Por Daniela Almeida*



# BICHO GRILO



Nesta seção é nossa hora de relaxar com algum passatempo preparado para a família.

**CURIO  
SIDADES  
E  
BRIN  
CADEIRA**



## AS ÁRVORES DO NOSSO BRASIL

Dia 20 de setembro é o dia da árvore. Que tal falarmos um pouco sobre a presença delas no nosso país? O Brasil concentra a maior biodiversidade de espécies de árvores do planeta. Isso foi constatado em estudo publicado em 2017 pelo Journal of sustainable Forestry e realizado pela Botanical Gardens Conservation Internacional. A estimativa é que existam mais de 60 mil espécies de árvores no mundo, dos quais 14% estão no Brasil. Essa grande variedade de árvores do nosso país abriga espécies nativas e exóticas, sendo as primeiras aquelas originárias de um local ou ecossistema e as segundas são aquelas que foram trazidas de outros locais, também chamadas de espécies invasoras. Ainda temos as espécies endêmicas que são aquelas que só existem em determinado bioma ou ecossistema. As espécies nativas são ideais para a recuperação de áreas degradadas, por exemplo.

Conheça alguns tipos dessas árvores na próxima página.

## ÁRVORES NATIVAS:

PATA DE VACA | *Bauhinia variegata*

QUARESMEIRA | *Tibouchina granulosa*

MANACÁ DA SERRA | *Tibouchina mutabilis*

IPÊ-BRANCO | *Tabebuia roseo-alba*

IPÊ-AMARELO | *Tabebuia ochracea*

GUABIROBA-ÁRVORE | *Campomanesia xanthocarpa*

## ÁRVORES ENDÊMICAS:

PAU-BRASIL | *Paubrasilia echinata*, da costa brasileira

PARAPARÁ | *Jacaranda Copaia*, da Amazônia

BURITI | *Mauritia flexuosa*, do cerrado

## ÁRVORES EXÓTICAS:

MOGNO AFRICANO | *Khaya grandifoliola* | *Ivorensis* / *grandifoliola*

ACÁCIA AUSTRALIANA | *Acacia mangium*

Fontes:

<https://www.ibflorestas.org.br/conteudo/especies-nativas-e-exoticas>

<https://www.pensamentoverde.com.br/meio-ambiente/plantas-e-especies-endemicas-do-cerrado/>

<https://portalamazonia.com/amazonia/dia-da-arvore-identifique-cinco-especies-que-sao-encontradas-somente-na-amazonia>

<https://www.florajunior.com/post/6-esp%C3%A9cies-de-->

[https://www.florajunior.com/post/6-esp%C3%A9cies-de--%C3%A1rvores-nativas-do-brasil?gclid=Cj0KCQjw\\_7KXBhCoARIsAPdPTfgeBU2vh-ufUzDnLADwV2m02h6t3VhCvhSStVnmXjbaJ7x6Bjy-hoaAudjEALw\\_wcB](https://www.florajunior.com/post/6-esp%C3%A9cies-de--%C3%A1rvores-nativas-do-brasil?gclid=Cj0KCQjw_7KXBhCoARIsAPdPTfgeBU2vh-ufUzDnLADwV2m02h6t3VhCvhSStVnmXjbaJ7x6Bjy-hoaAudjEALw_wcB)

AGORA CACE AS PALAVRAS EM DESTAQUE

BIODIVERSIDADE | ÁRVORES | NATIVAS  
EXÓTICAS | ENDÊMICAS

R	V	T	D	C	A	S	D	K	J	J	L	F	T	W
D	Y	R	B	D	L	X	A	M	E	L	R	C	U	H
R	N	U	K	Y	D	Q	Ç	A	I	Z	X	M	P	B
S	B	I	O	D	I	V	E	R	S	I	D	A	D	E
G	M	V	D	T	I	O	J	V	T	E	Q	N	Z	I
F	I	R	S	C	Z	E	X	O	T	I	C	A	S	N
H	M	B	E	R	I	C	S	R	A	I	V	Z	M	B
T	E	J	C	V	M	N	O	E	Q	R	E	A	X	D
F	A	C	N	R	V	E	N	S	R	Q	U	C	I	O
G	H	D	E	H	N	J	T	W	T	G	H	N	F	O
T	E	B	N	A	W	R	Y	N	L	O	T	E	S	I
T	R	A	C	E	N	D	E	M	I	C	A	S	N	O
B	L	I	M	O	E	D	J	V	Z	O	I	R	Q	U
U	L	E	M	S	F	D	U	C	A	E	R	N	F	E
R	G	U	R	E	B	I	R	T	D	A	V	O	R	E
O	T	R	I	M	I	O	N	D	E	L	E	S	T	A
K	R	E	H	Q	N	A	T	I	V	A	S	D	U	C

## VOCÊ SABE O QUE É O CLEAN UP DAY?

Tudo começou em 2008, na Estônia, quando um grupo de pessoas decidiu se unir para limpar o país. A ideia deu certo e se propagou ao ponto de em 2018 o movimento passar a acontecer em todo o mundo. Desde então, todo terceiro sábado do mês de setembro pessoas se juntam voluntariamente para limpeza de praias, rios, ruas e espaços públicos em que é comum o registro de resíduos depositado inadequadamente. Com a pandemia, além da limpeza dos espaços, agregou-se a ideia da limpeza digital e mental que são tão prejudiciais quanto o resíduo na areia da praia. Doar também virou um mote importante do movimento onde além de otimizar objetos, coloca-se em prática o conceito dos R's da sustentabilidade quando se fala em reaproveitamento, por exemplo, estimulando um pouco mais o consumo consciente e a boa prática social. No Brasil, o movimento é liderado pelo instituto Limpa Brasil onde você pode visitar a página e conhecer como fazer parte. E o Sesc Rio também participa desde 2018 com ações e apoio local neste grande movimento.

Mas o mais importante não é pensar e fazer tudo isso somente no Dia mundial da Limpeza (Clean up day), mas todos os dias!! Entre nessa corrente e repense seus hábitos.

*Por Daniela Almeida*

Fontes:

[https://limpabrasil.org/diamundialdalimpeza/?gclid=Cj0KCQjworiXBhDJARIsAMuzAuzteSc1ts36er5gqfgdCSnGWCwbrQalePHdXGx1o2GOEWGAfilUxY2MaAhPxEALw\\_wcB](https://limpabrasil.org/diamundialdalimpeza/?gclid=Cj0KCQjworiXBhDJARIsAMuzAuzteSc1ts36er5gqfgdCSnGWCwbrQalePHdXGx1o2GOEWGAfilUxY2MaAhPxEALw_wcB)