

Revista

Ecologia Integral

ISSN 1808-7256



Ano 5 - N.º 26 - outubro/novembro/dezembro de 2005 - R\$6,00

Impressa em papel reciclado

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Saúde, estilo de vida e meio ambiente

Foto: Magda Ferreira

Praça da Liberdade, em Belo Horizonte, local muito utilizado para a prática de atividades físicas

Prevenção de doenças

Escolhas saudáveis ajudam a garantir boa saúde

Sinais do planeta

Problemas ambientais afetam todos os seres vivos

Você vai ler nesta edição de n° 26...

Observatório 3

Mídia e cidadania 6

Especial
Saúde e meio ambiente

Saúde, estilo de vida e meio ambiente 7

Brasileiros precisam rever seus hábitos alimentares 8

Os benefícios da atividade física 9

Sono, sonhos, meditação e saúde integral 11

Movimentos mundiais propõem desaceleração 12

Doenças: causas sociais e ambientais 13

Doenças causadas pelo estilo de vida 14

Cigarro: principal causador de morte evitável 15

A saúde do planeta: poluição do ar e aquecimento 16

global; contaminação das águas e dos solos;
geração de resíduos e perda de biodiversidade.

Bons números da reciclagem no Brasil 19

Acontece pelo mundo 20

Nossos parceiros 22

Unipaz Araxá: do sonho à realidade



Foto: Inacena Gomes

8



Foto: Irma Reis

13



Foto: Inacena Gomes

16



Foto: Irma Reis

20



Foto: Arquivo Unipaz Araxá

22



Foto: Arquivo Projeto Rosário da Limeira

23

23 Pensar globalmente,
agir localmente

Projeto *Esta máquina não pode parar*:
incentivo à saúde na cidade mineira de
Rosário da Limeira



26 Espaço da Florinda

Dicas de higiene e saúde
para as crianças

27 Educação ambiental

Construindo um novo ano novo
por Ana Mansoldo

28 Ponto de vista

28 As drogas e seus cruéis danos
por Maria Izabel Ribeiro

29 Educar a alma: alfabetização psíquica
por Roberto Crema

30 Notícias do Cei

31 Reflexões

32 Atividades do Cei e pontos de
venda da Revista Ecologia Integral

A Revista Ecologia Integral é uma publicação do Centro de Ecologia Integral, organização não-governamental, sem fins econômicos, que tem por finalidade trabalhar por uma "cultura de paz" e pela "ecologia integral", apoiando e desenvolvendo ações para a defesa, elevação e manutenção da qualidade de vida do ser humano, da sociedade e do meio ambiente, através de atividades que promovam a ecologia pessoal, a ecologia social e a ecologia ambiental. A Revista é um dos meios utilizados para divulgar, informar, sensibilizar e iniciar um processo de transformação em direção à ecologia integral e a uma cultura de paz.

Para adquirir uma assinatura da Revista Ecologia Integral (oito edições), envie cheque cruzado e nominal ao Centro de Ecologia Integral no valor de R\$48,00 (oito edições). Você também pode efetuar depósito no Banco do Brasil (Ag: 1629-2 C/C:18377-6) ou Banco Real (Ag: 0181 C/C: 2971626-4) e enviar comprovante para o Centro de Ecologia Integral. Ou solicitar boleto para pagamento que será enviada pelo correio.

Revista Ecologia Integral ISSN 1808-7256
Publicação do Centro de Ecologia Integral - Cei
Registrada no Cartório de Registro Civil de Pessoas Jurídicas sob o nº 1093
Diretores do Cei: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho
Editora: Ana Maria Vidigal Ribeiro - MG 5961 JP
Jornalista responsável: Desirée Ruas - MG 5882 JP
Fotografia: Irma Reis, Iracema Gomes e José Luiz Ribeiro de Carvalho
Projeto gráfico e editoração: Desirée Ruas
Serviços gráficos: Gráfica e Editora O Lutador
Periodicidade: Trimestral
Tiragem: 2000 exemplares

Endereço para correspondência:

Centro de Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101 - Sala 204
Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte
Minas Gerais - Cep: 30.140-083
Telefone: (31) 3275-3602
cei@ecologiaintegral.org.br
www.ecologiaintegral.org.br

Uma opção pela saúde integral

Esta edição da Revista Ecologia Integral é um convite à reflexão e à ação sobre a nossa saúde, o nosso estilo de vida e o meio ambiente. O que temos feito com nosso corpo e nossa mente? Por que insistimos em adotar alguns hábitos prejudiciais à nossa vida? O que vem acontecendo com a saúde do planeta?

A correria do dia-a-dia, a falta de tempo para cuidar do corpo, a má alimentação, o consumismo exagerado, o excesso de resíduos que geramos, a poluição produzida pelos veículos, dentre outras coisas, estão fazendo com que o planeta e seus habitantes adoçam.

Recuperar a saúde integral em todos os níveis, no pessoal, no social e no ambiental - como propõe a ecologia integral - exige vontade e esforço de cada um, dos nossos representantes políticos e das organizações. Boas idéias podem se transformar em projetos simples e eficientes para a promoção da qualidade de vida.

Saúde, estilo de vida e meio ambiente não se separam. Nossas escolhas repercutem em nós, na comunidade e no planeta como um todo. Nossas opções enquanto pais, filhos, alunos, professores, cidadãos, eleitores, telespectadores, consumidores, usuários, etc. são decisivas para a promoção da cultura de paz e da qualidade de vida.

Uma sociedade e um planeta mais saudáveis dependem muito das nossas ações individuais. Como a vibração produzida por uma única gota de água que, ao cair em um lago, provoca ondas que são sentidas em toda a extensão, nós também podemos, através de nossas ações em casa, no trabalho, na comunidade, na escola, criar grandes ondas de solidariedade e de mudanças de hábitos para a conquista da saúde integral... É preciso começar...

Um feliz 2006, com muita saúde, paz e harmonia!

Ana Maria e José Luiz
Diretores do Centro de Ecologia Integral

Para a divulgação da ecologia integral e da cultura de paz, os conteúdos aqui apresentados podem e devem ser repassados adiante. Você pode reproduzir os textos da Revista Ecologia Integral, citando o autor (caso houver) e o nome da publicação da seguinte forma: "Extraído da Revista Ecologia Integral, uma publicação da ong Centro de Ecologia Integral. Informações no site www.ecologiaintegral.org.br".
Finezza enviar-nos cópia do material produzido para o nosso arquivo.

Em respeito ao meio ambiente, a Revista Ecologia Integral é impressa em papel reciclado.

Atuais parceiros

Amalé - Grupo de Divulgação das
Manifestações Folclóricas
Juiz de Fora/MG - www.grupoamalé.org.br

Centro de Ecologia Integral
de Jequitinhonha/MG
Tel.: (33) 3741-1107 (Frei Pedro)

Centro de Ecologia Integral
de Pirapora/MG
Tel.: (38) 3741-7557 (Delvane)

Gráfica e Editora O Lutador
Tel.: (31) 3441-3622 - www.olutador.org.br

Instituto Renascer da Consciência
Tel.: (31) 3296-3864
www.institutorenascer.org.br

Marista
www.marista.edu.br

Portal Árvore
www.arvore.com.br

Projeto O Sal da Terra
osaldaterra_ca@yahoo.com.br

Quatro Cantos do Mundo
Tel.: (31) 9111-9359 (Carolina)
quatrocantosdomundo@yahoo.com.br

Rede Mineira de Educação Ambiental
Tel.: (31) 3277-5198 - rmea@grupus.com.br

Trilhas D'Água Passeios Ecológicos
Tels.: (31) 3261-3676/9985-3185 (Evaldo)
trilhasdagua@bol.com.br

Universidade Internacional da Paz
Unipaz-MG
Tel.: (31) 3297-9026 - www.unipazmg.org.br
Unipaz-Araxá
Tels.: (34) 3661-3199 (Homero)
unipazaraxa@terra.com.br

Conheça as dimensões da ecologia integral

A ecologia pessoal

visa a saúde física, emocional, mental e espiritual do ser humano como estratégia fundamental para o desenvolvimento da paz e da ecologia integral.

A ecologia social

busca a integração do ser humano com a sociedade, o exercício da cidadania, da participação e dos direitos humanos, a justiça social, a simplicidade voluntária e o conforto essencial, a escala humana, a cultura de paz e não-violência, a ética da diversidade, os valores universais, a inclusividade, a multi e a transdisciplinaridade.

A ecologia ambiental

objetiva a integração do ser humano com a natureza facilitando o processo de conscientização e sensibilização no sentido da redução do consumo e do desperdício, do incentivo à reutilização e à reciclagem dos recursos naturais, da preservação e defesa do meio ambiente, buscando transformações para a construção de sociedades sustentáveis.

Agenda

II Conferência Infante-Juvenil pelo Meio Ambiente

A II Conferência Infante-Juvenil pelo Meio Ambiente tem nova data. Ela acontecerá nos dias 13 a 17 de março, em Brasília. O evento reunirá 700 delegados e delegadas de 11 a 14 anos, que já debateram os temas Mudanças Climáticas; Biodiversidade; Segurança Alimentar e Nutricional e Diversidade Étnico-racial em suas escolas e comunidades. Na ocasião, irão elaborar juntos a Carta das Responsabilidades para ser entregue ao Presidente da República e aos ministros da Educação e do Meio Ambiente, juntamente com os cartazes e peças de Educomunicação - rádio, vídeo, jornal e multimídia.

Errata

Sobre a origem da Carta da Internacional de Consciências, publicada na Revista Ecologia Integral n° 25 (pg.16 e 17)

A Carta Europa de Consciências - por uma sociedade reconciliada com a sabedoria, resultado de um movimento europeu, convocava todas as pessoas que acreditavam numa outra forma de viver a se manifestarem, declarando, à Europa e ao mundo, os valores espirituais, ecológicos e de solidariedade que devem sustentar uma nova forma de existir na sociedade e no planeta. Quando Jean-Yves Leloup a divulgou no Brasil, no ano de 2000, através da Universidade Internacional da Paz - Unipaz e do Colégio Internacional dos Terapeutas - Cit, ela foi denominada de Internacional de Consciências, como foi informado por Roberto Crema, vice-reitor da Unipaz e integrante do Cit.

Preservação do cerrado

Cerca de 180 milhões de reais serão usados na preservação e no uso sustentável do cerrado brasileiro e na valorização dos conhecimentos tradicionais das populações da região. Os recursos do governo federal e de governos estaduais serão usados na criação de unidades de conservação, como parques e reservas extrativistas, no apoio a comunidades tradicionais, em mudanças no modelo de produção agropecuária, na elaboração e implementação de políticas públicas e no monitoramento dos remanescentes do bioma. O investimento apóia ações do Programa Cerrado Sustentável.

O programa, lançado pelo Decreto 5577 da Presidência da República, foi elaborado desde 2003 e é o primeiro voltado ao uso sustentável do bioma e provavelmente o único no mundo para a proteção de uma região de savanas. O cerrado é uma das áreas de savana mais ricas do planeta em espécies animais e vegetais e abriga nascentes das grandes bacias hidrográficas nacionais, como as dos rios Amazonas, São Francisco, Parnaíba, Paraguai e Tocantins.

Hoje, não há nenhuma reserva extrativista no bioma, e menos de 3% do cerrado estão resguardados em unidades de conservação federais e estaduais, enquanto que o mínimo recomendado seria de 10%.

A busca de mecanismos internacionais para a proteção da biodiversidade ainda é um desafio para as nações

Controle da biopirataria

Para proteger a biodiversidade brasileira, governo e sociedade civil querem que a Convenção da Diversidade Biológica - CDB estabeleça normas internacionais para regulamentação do acesso e uso de conhecimentos tradicionais e da biodiversidade.

Os representantes brasileiros terão a oportunidade de participar da Conferência das Partes da Convenção sobre Diversidade Biológica (COP-8), que acontece em Curitiba em março de 2006. A posição do Brasil é muito importante, uma vez que os países mais ricos operam para manter o cenário atual, sem regras que regulem suas investidas sobre as nações periféricas. O Itamaraty irá fazer consultas até janeiro para compor a posição brasileira a ser levada para as reuniões preparatórias e para a conferência dos Estados-parte.

O principal problema da proteção da biodiversidade e dos conhecimentos tradicionais é que, por mais que as comunidades garantam regras rígidas em seus países, a biopirataria se beneficia da ausência de legislação em nível mundial. Isto permite que um traficante de materiais genéticos possa recolher recursos em um país e registrá-los ou fazer uso deles em outro.

O que é a Conferência das Partes?

A COP é a conferência que reúne os 188 signatários (187 países e um bloco regional) da Convenção sobre Diversidade Biológica - CDB, redigida em 1992, durante a Cúpula de Meio Ambiente da ONU realizada no Rio de Janeiro. Suas reuniões acontecem a cada dois anos num sistema de rodízio entre os continentes. A próxima será em Curitiba em março de 2006.

Foto: Irma Reis



Saúde da população

Possíveis riscos dos celulares

Adolescentes e crianças devem diminuir o uso de telefones celulares. Esta é a recomendação de especialistas canadenses para evitar o surgimento de uma geração que será tão sensível a estas frequências que não será capaz de utilizar o produto. Cada vez mais surgem provas de que parte da população está desenvolvendo “hipersensibilidade eletrônica”.

A advertência canadense é feita em um momento no qual as companhias telefônicas na América do Norte colocam como alvo de suas campanhas publicitárias crianças de oito a 12 anos.

Acidentes de trânsito no mundo

O problema da insegurança viária é grande na maior parte do mundo. Cada ano, mais de 1 milhão de pessoas morrem nas estradas e esse número está aumentando.

Para tentar modificar esta realidade, a Assembléia-Geral das Nações Unidas começa a debater a segurança rodoviária, aprovando resoluções e ações específicas para estimular os governos e os países a fazerem mais para evitar acidentes.

Em 2004, no mundo, os acidentes nas estradas mataram um milhão e duzentas mil pessoas, deixando 50 milhões feridas, cujos cuidados médicos custaram 65 bilhões de dólares, segundo o Relatório Mundial sobre Prevenção de Acidentes no Trânsito, da Organização Mundial da Saúde, OMS.

O relatório indica ainda que os acidentes rodoviários são a segunda principal causa da morte de jovens até 29 anos e a terceira causa entre pessoas de 30 a 44 anos de idade. Segundo os especialistas, este quadro ainda deve se agravar nos países de baixa renda até 2020.

A imprudência e o excesso de velocidade são causas de acidentes de trânsito

Diminuição da miséria no país

A miséria atinge menor patamar desde 1992, segundo dados de um estudo divulgado pela Fundação Getúlio Vargas, a partir dos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, PNAD 2004.

A proporção de pessoas abaixo da linha de miséria passou de 27,26% em 2003 para 25,08% em 2004. Em 1992, a proporção de miseráveis era de 35,87%. Apesar da melhora, uma em cada quatro pessoas no país viviam com uma renda inferior a R\$ 115 por mês em 2004.

A miséria diminuiu 8% em 2004. O resultado foi motivado principalmente pela redução da desigualdade social. A renda domiciliar per capita cresceu 2,85% e o índice de Gini, fórmula internacional usada para comparar a desigualdade da renda em valores de 0 a 1, na qual 1 é o pior indicador, teve queda de 2,05%, passando de 0,545 em 2003 para 0,535 em 2004. Apesar disso, o Brasil continua tendo uma das piores distribuições de renda do mundo.

A redução da pobreza se deu por dois motivos: efeito da desconcentração da renda e do crescimento econômico. De 2001 a 2004, a participação dos 50% mais pobres no total de rendimentos cresceu 13,8% e a fatia dos 10% mais ricos caiu 5,5%.



Foto: Irma Reis

Meio ambiente

Descarte de baterias

No Brasil, apesar da proibição, aumenta o número de baterias de celulares descartadas de forma irregular. Com o aumento do número de aparelhos de telefonia móvel em operação no país, o que fazer com as baterias após o uso passou a ser um problema. Mesmo aquelas que não contêm metais perigosos deveriam ser destinadas a aterros sanitários licenciados. Sem fiscalização, parte das baterias é lançada nos lixões, contrariando a legislação ambiental e contaminando a natureza.

Segundo a legislação ambiental do país, a regra para o descarte das baterias, fixada há seis anos por uma resolução do Conselho Nacional do Meio Ambiente - Conama, pilhas e baterias que contenham metais perigosos - como mercúrio, cádmio e chumbo - devem ser recolhidas pelos fabricantes; as com menor potencial de dano à saúde e ao ambiente podem ir para aterros sanitários licenciados. Portanto, pilhas e baterias nunca devem ser lançadas em lixões ou diretamente na natureza.

Considerando as estimativas do setor sobre o número de celulares ativos no país, aproximadamente 88 milhões, pode-se ter a dimensão deste problema.

Foto: Iracema Gomes



Segundo a legislação ambiental do país, pilhas e baterias que contenham metais perigosos devem ser recolhidas pelos fabricantes e as demais podem ir para aterros sanitários licenciados.

Animais saem da lista de ameaçados

Três espécies deixam a Lista Brasileira da Fauna Ameaçada de Extinção sendo eles a merluza (*Merluccius hubbsi*), o peroá (*Balistes capriscus*) e o tubarão-golfinho (*Lamna nasus*). Além disso, o vermelho (*Lutjanus analis*), o molusco búzio-de-chapéu (*Strombus goliath*), o tubarão-azeiteiro (*Carcharhinus porosus*), o tubarão-toninha (*Carcharhinus signatus*) e o tubarão-galha-branca-oceânico (*Carcharhinus longimanus*) passam a ser classificados como espécies sobreexploradas ou ameaçadas de sobreexploração e não mais como diretamente ameaçadas de extinção.

As alterações na lista foram avaliadas e aprovadas pela Câmara Técnica Permanente de Espécies Ameaçadas de Extinção e de Espécies Sobreexploradas ou Ameaçadas de Sobreexploração, vinculada à Comissão Nacional da Biodiversidade (Conabio). A Câmara decidiu manter o peixe conhecido como namorado, de alto valor comercial, entre as espécies sobreexploradas e não eliminá-lo da lista, como havia sido pleiteado.

A última lista de peixes foi divulgada em maio de 2004. No entanto, qualquer pessoa, a qualquer momento, pode solicitar a retirada ou a inclusão de uma espécie da lista, o que será analisado pela Câmara Técnica.

Para saber mais sobre a Lista Nacional das Espécies Brasileiras ameaçadas de Extinção, acesse o site do Ministério do Meio Ambiente: www.mma.gov.br

Caviar pode desaparecer

O peixe que produz o caviar, um dos alimentos mais caros do mundo, está desaparecendo rapidamente.

Cerca de 90% do caviar vem dos esturjões selvagens no Mar Cáspio, onde a pesca indiscriminada aumentou desde a divisão da União Soviética.

Investir em formas de vida alternativas para reduzir a pobreza que força as pessoas a pescarem ilegalmente, na visão dos pesquisadores, é a única maneira de salvar a indústria do caviar nos cinco países do Mar Cáspio.

Um esturjão pode levar até 20 anos para se desenvolver e produzir ovas. A cada ano há uma redução de 20% a 30% nos estoques de esturjões no Mar Cáspio, o que significa que a espécie poderá ser extinta em 15 anos.

Programação infantil deficiente

A programação da televisão aberta no Brasil não satisfaz às necessidades de crianças e adolescentes, principalmente as de 8 a 11 anos. Esta faixa etária só encontra atrações apropriadas em alguns canais da televisão por assinatura, aos quais apenas uma pequena parcela da população infantil tem acesso. Esta é uma das conclusões da pesquisa sobre os programas da TV aberta e fechada preferidos por crianças e adolescentes de 4 a 17 anos realizada pelo Midiativa - Centro Brasileiro de Mídia para Crianças e Adolescentes.

O perfil dos programas selecionados revela o tamanho da hegemonia estrangeira sobre os desenhos animados e a teledramaturgia disponíveis para as crianças e jovens brasileiros.

Outro aspecto que chama a atenção na pesquisa é a falta de conhecimento da programação infanto-juvenil por parte de pais e mães, principalmente a dos canais infantis da TV por assinatura.

Isso se torna ainda mais grave considerando-se que as crianças brasileiras foram apontadas como as que passam mais tempo diante da televisão, seguidas das americanas, numa pesquisa com nove países, divulgada na França, pela Eurodata TV Worldwide. Enquanto uma criança brasileira permanece em média 3 horas e 31 minutos por dia diante da televisão, as alemãs não ficam mais que uma hora e meia em frente ao televisor, ainda que 95% dos lares na Alemanha tenham acesso à TV a cabo e a uma grande oferta de canais gratuitos.

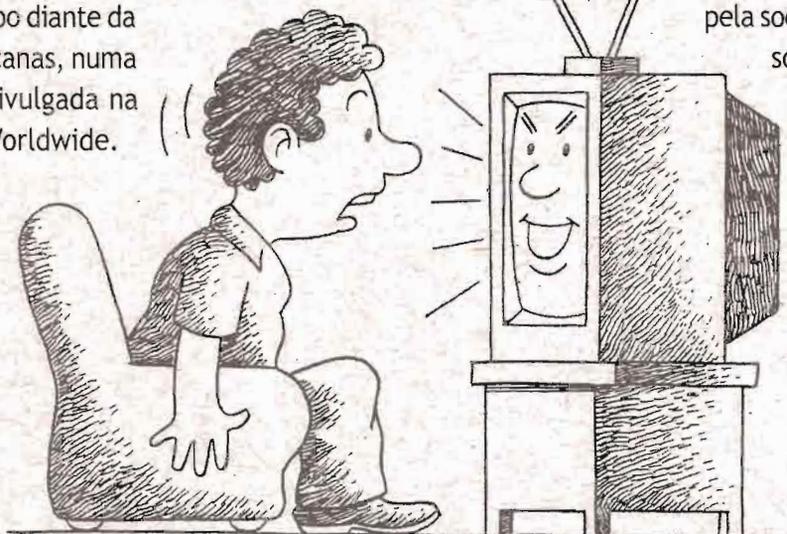


Ilustração: Emidio

Vitória do telespectador

A emissora de televisão aberta RedeTV! teve seu sinal de transmissão interrompido por 25 horas em virtude do descumprimento de três ordens judiciais consecutivas. A RedeTV! voltou a funcionar, após o acordo judicial com o Ministério Público Federal e mais seis ongs autoras da Ação Civil Pública, que pediam a cassação de sua concessão de transmissão, em virtude de homofobia e constantes ofensas aos direitos humanos no programa Tarde Quente, apresentado por João Kleber. A emissora teve que desembolsar 600 mil reais - relativos à indenização e aos custos de produção de programas de direitos humanos, a título de contrapropaganda pelas ofensas exibidas.

Além da suspensão da exibição do programa, a ação pediu que o mesmo espaço fosse usado para a veiculação de programas em defesa dos

direitos humanos. Documentários, filmes, entrevistas e debates já produzidos por ongs ou pela sociedade em geral sobre temas como diversidade cultural, igualdade de gênero, etnia, exclusão social, meio ambiente e violência entraram na programação da emissora em rede nacional.

Controle da publicidade infanto-juvenil

No início de 2006, o Ministério da Justiça pretende elaborar um projeto de lei regulamentando a propaganda dirigida ao público infantil. As propagandas, na visão dos especialistas em educação infantil, podem induzir ao consumo precoce e não-saudável em um público com a capacidade crítica ainda em formação. Emissoras e anunciantes argumentam que, além de

inconstitucional, a limitação da publicidade inviabilizaria programas infantis, hoje restritos apenas a três emissoras, duas comerciais e uma pública.

O assunto vem sendo discutido em audiências públicas, promovidas pelo Ministério da Justiça, para definir a nova classificação indicativa de programas de TV.



Saúde, estilo de vida e meio ambiente

Como manter a saúde e o bem-estar de nós mesmos, dos outros e do planeta, nestas três dimensões que não se separam?

Fotos: Arquivo Ce

Nossa saúde depende, além de nossa herança genética, do nosso estilo de vida e das condições ambientais que nos cercam. O estilo de vida é resultado das escolhas que fazemos quanto à alimentação, à atividade física, ao sono, às atividades sociais, aos cuidados com o corpo e com a mente em geral.

Já as condições ambientais, na maioria das vezes, não dependem da nossa vontade. Ter que conviver com a falta de saneamento e de água de qualidade ou com as doenças causadas pela disposição incorreta dos resíduos é a realidade de grande número de pessoas em todo o mundo. Excesso de chuva, seca prolongada, enchentes e outras catástrofes naturais também são acontecimentos da natureza que afetam a saúde das pessoas.

Se por um lado podemos modificar nossos hábitos de vida, buscando opções mais saudáveis para o nosso corpo e mente, por outro, individualmente, não podemos modificar como gostaríamos as questões ambientais. O nosso papel é o de colaborar para não agravar os problemas já existentes como, por exemplo, consumindo de forma consciente e dando a destinação correta para os resíduos que geramos. A maior parte dos problemas ambientais dependem de ações de toda a sociedade, dos governos e das nações, todos empenhados em reparar os erros do passado e que ainda hoje se repetem.

Ecologia integral

A proposta da ecologia integral favorece a saúde de forma ampla pois ela abrange três dimensões: a ecologia pessoal (o cuidado com a gente mesmo); a ecologia social (o cuidado com o outro) e a ecologia ambiental (o cuidado com o planeta). Estas três dimensões não se separam. Por isso nossas ações estão sempre repercutindo, em maior ou menor intensidade, em nós mesmos, nas outras pessoas e no planeta. A forma como manifestamos nossas emoções, as nossas escolhas enquanto consumidores, o ritmo de vida adotado pela sociedade, a forma como exploramos e poluimos nossos recursos naturais, tudo isso reflete na saúde individual e na coletividade. Se o planeta está em desequilíbrio, seus habitantes também sentirão em sua própria saúde as conseqüências deste fato.

Para recuperarmos a saúde pessoal, social e ambiental é preciso mudarmos o nosso pensamento e o nosso comportamento: sairmos da exploração desenfreada e inconseqüente do planeta e buscarmos o caminho da sustentabilidade... deixarmos o egoísmo e a disputa entre as nações e construirmos relações mais solidárias... cuidarmos melhor da nossa primeira casa: nosso corpo físico, mental e espiritual... ■

Cuidar de nós mesmos

Brasileiros precisam rever seus hábitos alimentares

Estudos realizados nos últimos 30 anos, como as Pesquisas de Orçamento Familiar - POF, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, demonstram que cresceu o consumo de comidas industrializadas ricas em gordura, sal e açúcar, ao mesmo tempo em que houve redução no consumo de raízes, legumes, verduras, tubérculos e frutas.

Os números comprovam o que costumamos ver na prática: nas últimas três décadas, os alimentos fundamentais para uma dieta saudável e rica em nutrientes estão cada vez menos presentes no cardápio da população. Enquanto isso, o consumo de produtos industrializados e com poucos nutrientes apresentou um aumento de 82% no mesmo período.

Se a população consome cada vez menos alimentos saudáveis, o risco das pessoas desenvolverem doenças crônicas não-transmissíveis, como o diabetes, obesidade e problemas no coração é cada vez maior, alertam os especialistas.

Para o Ministério da Saúde, essas doenças estão relacionadas às causas mais comuns de morte registradas atualmente. O governo calcula que cerca de 260 mil mortes poderiam ser evitadas todos os anos caso o brasileiro mantivesse uma alimentação saudável.

Para melhorar a dieta da população e evitar que as pessoas adoçam por causa da má alimentação, o governo federal lançou o “Guia Alimentar da População Brasileira”, que contém as primeiras diretrizes nutricionais oficiais do país.

Arroz e feijão

Alimentos simples e típicos do Brasil como o arroz e o feijão estão cada vez menos frequentes nos pratos da população. O consumo do feijão per capita caiu 31% nos últimos 30 anos. Essa queda é um dado negativo já que a combinação é muito benéfica à saúde porque o arroz, em especial o integral, e o feijão têm proteínas complementares e o feijão ainda é rico em ferro.

O desequilíbrio nutricional do brasileiro é ocasionado, entre outras causas, pela queda na ingestão de verduras



Uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes contribui para a prevenção de doenças

e legumes. Segundo o guia alimentar, a quantidade de “verde” que consumimos caiu 19,3%.

Quando se comparam os hábitos alimentares de quem vive na cidade e de quem vive no campo, há outros dados expressivos. A população urbana gasta pouco mais do que 10% com cereais e leguminosas, enquanto a população rural destina em torno de 16,9% para esses produtos.

Além de consumir mais alimentos naturais, as pessoas devem ficar atentas à forma de produção dos vegetais, já que a utilização de agrotóxicos pode causar danos à saúde. Assim devemos preferir frutas, legumes e verduras produzidos de forma orgânica, ou pela agroecologia. ■

“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.”

Mark Twain, novelista americano.

Os benefícios da atividade física

Lígia Regina Vidigal

Especialista em clínica médica e medicina do exercício e do esporte

lvidigal@cardiol.br

Por que praticar atividade física regular?

A prática orientada e regular de atividade física traz muitos benefícios para a saúde. Baseados nesta afirmação precisamos aumentar nossos conhecimentos discutindo seus princípios básicos e atuais e as várias formas de praticá-la.

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética que resulte em gasto energético maior do que os níveis de repouso. O exercício físico, que é um subgrupo da atividade física, é planejado, estruturado e repetitivo, objetivando manter ou otimizar um ou mais componentes da aptidão física: composição corporal, condição aeróbica, força e flexibilidade. Já o sedentarismo pode ser definido como o hábito de praticar pouca ou nenhuma atividade física regular.

Existe uma relação entre atividade física habitual, aptidão física e saúde:



Os objetivos da prática regular de atividade física são variados dependendo do que cada indivíduo ou grupo de indivíduos deseja alcançar:

Manutenção da saúde: a redução das chances de adquirir ou o controle de doenças crônicas ligadas ao sedentarismo como obesidade (melhor controle do peso corporal), osteoporose (preservação do sistema osteomusculoarticular), cânceres (principalmente intestinal) e doenças cardiovasculares (hipertensão

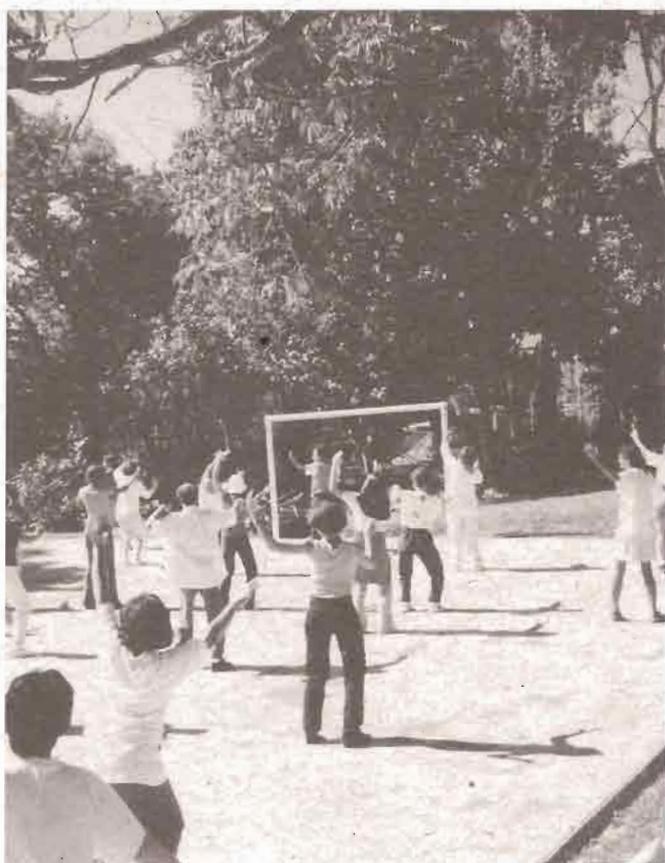
arterial, colesterol alterado e diabete mellitus). A melhora da aptidão física em portadores de doenças crônicas como a insuficiência cardíaca e a bronquite crônica, em programas de reabilitação:

Participação em competições: o aprimoramento físico para um desempenho melhor.

Puramente estéticos: a melhora da aparência e fortalecimento da postura, com fins esportivos ou não.

Como atividade de lazer: o bem-estar psíquico e emocional durante e após realização do exercício.

Praticando alguma atividade física, você vai se sentir mais disposto para realizar as suas atividades diárias, adquirindo maior facilidade naquelas que antes eram mais difíceis: melhor desempenho nas atividades de trabalho, estudo, recreativas e desportivas. Vai gostar mais de você mesmo e assim sentir-se melhor perante os outros. Vão aumentar as oportunidades de compartilhar momentos com amigos ou familiares, de fazer novas ▶



Fazer exercícios físicos junto à natureza faz bem para a mente

amizades e de aprender a conviver melhor com os demais, respeitando sempre o próximo.

Como fazer atividade física?

A prática de exercício físico pelas crianças e adolescentes está diretamente relacionada ao prazer e ao bem-estar. Envolve muita criatividade variando desde andar, correr, saltar, pular até dançar, jogar e nadar. A preferência é para ambientes abertos e é estimulada pela vontade de vencer desafios.

Os adultos têm motivações variadas para se exercitarem e, muitas vezes, têm que ser incentivados a tomar a decisão de incorporar a atividade física à sua vida diária. Antes de iniciar um programa de exercício é aconselhável submeter-se a uma avaliação médica. Em alguns casos é também necessária a supervisão por profissionais da área médica e/ou do exercício, como em grupos especiais de indivíduos, portadores de doenças crônicas, e praticantes de esportes que demandem esforço físico vigoroso ou que levem ao estresse da competição.

Pensando nos benefícios já mencionados, qualquer grau de atividade física a mais incorporado nos hábitos diários é melhor do que nada. Inclua na sua rotina atividades que envolvam gasto energético como levantar e andar em intervalos dos afazeres, caminhar para o trabalho e

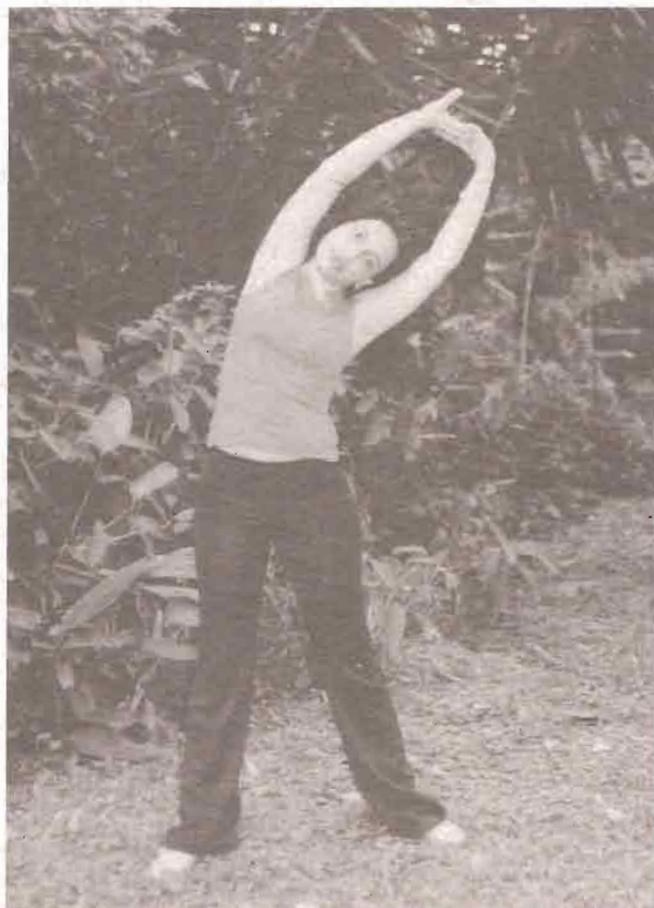


Foto: Hércules Gomes

O alongamento do corpo é fundamental antes do início das atividades físicas

para programas de final de semana, utilizar escadas, evitar o uso constante de controles remotos, de telefones sem fio, de TV, de computadores e de veículos. Faça mais: pense, procure escolher e adote como rotina, dentro das suas possibilidades, uma atividade física que lhe seja prazerosa, de intensidade moderada e mesmo leve, se mais prolongada.

Para finalizar, os profissionais da área de saúde e os professores de educação física devem combater o sedentarismo, conscientizando as pessoas a esse respeito e estimulando o incremento da atividade física orientada. Programas de incentivo à atividade física em massa para crianças e adultos em escolas, parques, quadras poliesportivas, clubes recreativos, pistas de caminhada e ciclismo devem ser incentivados, criados e supervisionados. Desta forma, a prática sem supervisão especializada diminui, reduzindo, assim, os riscos inerentes aos exercícios. ■

Além das práticas corporais, existem vários tipos de práticas integrativas como yoga, tai chi, capoeira, biodança, aikidô, lian gong, chi kun, que beneficiam e equilibram o corpo, os estados emocionais e a mente

Foto: José Luiz



Sono, sonhos, meditação e saúde integral

José Luiz Ribeiro de Carvalho

Psicólogo e engenheiro, fundador e diretor do Centro de Ecologia Integral - Cei

Em primeiro lugar, é importante refletirmos sobre a concepção de ser humano que nos orienta ao falarmos de saúde integral. É preciso estarmos conscientes de, pelo menos, três dimensões existenciais do ser humano: a dimensão biológica, a psicológica e a espiritual. E é neste contexto que o sono, os sonhos e as práticas meditativas assumem papéis fundamentais.

Durante um de seus cursos na Universidade Internacional da Paz - Unipaz, o professor Pierre Weil, perguntado sobre o que fazer para sermos mais plenos e contribuir para a paz, respondeu de forma muito direta: "De dia, meditação. De noite, os sonhos". Em outras palavras, podemos dizer que a meditação e o cuidado com o sono e os sonhos são práticas que se complementam e são de fundamental importância na integração entre a realidade de vigília e a realidade onírica contribuindo diretamente para a nossa saúde integral.

Foto: Irma Reis



Os passeios ecológicos meditativos, promovidos pelo Centro de Ecologia Integral, são momentos de contemplação e reflexão sobre a relação ser humano e natureza

Muitas pesquisas já demonstraram a importância do sono e dos sonhos para a saúde integral do ser humano. Sabemos que o corpo físico, nossa dimensão biológica, necessita diariamente de certo número de horas de repouso e sono onde muitos processos neurológicos e fisiológicos naturais promovem sua autopreservação e auto-regulação. Sabemos também a importância de trabalharmos os conteúdos dos sonhos para a promoção da saúde psicológica, no nível emocional, mental e das nossas relações com o outro e o mundo. Também sabemos de quanto as experiências oníricas podem contribuir para a saúde, na dimensão espiritual; aquela dimensão que toca o sentido de nossas vidas, nossos valores essenciais e nossa missão. E é através dos trabalhos com os sonhos e as experiências oníricas, que podemos nos conhecer cada vez mais, e entrar em contato com informações preciosas para uma vida mais coerente e mais sintonizada com o nosso verdadeiro ser.

A experiência de nove anos de compartilhamentos no Grupo de Sonhos do Centro de Ecologia Integral, Cei, aliada ao que tenho observado na prática clínica em psicoterapia, me deixa cada vez mais seguro de que o resgate dos sonhos e de sua importância para a saúde da pessoas e da sociedade é tarefa inadiável e prioritária.

Tão importante quanto o cuidado com o sono e os sonhos, precisamos, em nossa realidade de vigília, trabalhar outros aspectos em busca da saúde integral, muitos deles já bastante falados: a alimentação saudável, as atividades físicas, o lazer, entre outros. Porém, embora ainda pouco divulgadas em nosso meio, quero chamar a atenção para as práticas meditativas que têm se apresentado como uma opção eficiente, de fácil acesso, que pode contribuir muito para a saúde integral.

São conhecidas atualmente centenas de técnicas meditativas, que vão desde um simples relaxamento, até outras mais complexas, como pela respiração, pelo movimento, pela contemplação, pela oração, pela concentração visual, pela visualização imaginativa, pelo contato com o vazio e muitas outras. Em uma análise detalhada das várias destas práticas meditativas, ▶

Daniel Goleman, em seu livro “A Arte da Meditação”, sugere como princípio básico, presente na grande maioria delas, “... o treinamento básico da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção”.

Embora ainda existam muitos preconceitos em relação à meditação e uma certa resistência quanto à sua prática em nossa cultura, estudos realizados por pesquisadores praticantes de meditação e depoimentos obtidos em palestras e visitas realizadas nos últimos três anos de trabalhos do Grupo de Meditação do Cei, nos deixam seguros dos vários benefícios que podem ser alcançados pela sua prática regular: maior presença e atenção no dia-a-dia, maior capacidade de concentração mental, maior capacidade de recuperação após experimentar situações de estresse ou pressão emocional; maior

serenidade para lidar com adversidades da vida moderna e, embora exista uma falsa idéia de alienação e isolamento com relação aos praticantes de meditação, o que observamos foi o contrário; são pessoas altamente motivadas e atentas ao mundo e aos acontecimentos.

Meditar... dormir... sonhar... compartilhar e refletir sobre os conteúdos dos sonhos... São boas práticas que podemos começar o quanto antes e que contribuirão, em muito, com nossa saúde integral. ■

Sugestões para leitura:

O sono e o sonho - Pierre Magnin (Editora Papirus)

O mundo dos sonhos - Derek e Júlia Parker (Círculo do Livro)

A arte da meditação - Daniel Goleman (Editora Sextante)

A mente meditativa - Daniel Goleman (Editora Ática)

Movimentos mundiais propõem desaceleração

Para que tanta pressa? Novos movimentos mundiais começam a questionar a correria vivida em todo o mundo nos dias de hoje. Em casa, no trabalho, nas relações e no ritmo interior, levar a vida com mais calma pode se transformar na tendência comportamental dos próximos anos. A mania moderna de correr contra o tempo não é nada benéfica para a saúde do corpo e da mente, nem para as relações familiares, sociais e nem mesmo dentro das organizações.

São grupos como o italiano Slow Food, que defende a alimentação sem pressa; o Città Slow, ou cidades do bem viver, onde diminuir o ritmo é lei; o japonês Clube da Preguiça; a norte-americana Fundação Longo Agora; e mesmo o SuperSlow, filosofia esportiva que recomenda musculação em câmera lenta.

Quem vive na correria rotineiramente tem o estresse como eterna companhia. Mas infelizmente é a cultura capitalista que defende que “tempo é dinheiro” e por isso desacelerar é tão difícil para muitas pessoas: trabalhar menos, assumir menos compromissos, se dedicar mais aos filhos, ao lazer, etc.

Quem sofre com a “doença da pressa” costuma ter determinados sintomas físicos (hipertensão e problemas cardiovasculares), emocionais (angústia) e comportamentais (abuso do álcool).

No trânsito, por exemplo, estas pessoas não aceitam que o carro comece a andar mais devagar ou que o semáforo feche à sua frente porque estão sempre com pressa. Os motoristas costumam buzinar, brigar, fazer manobras arriscadas e se tornam mais agressivos sempre que sentem que estão perdendo o seu “tempo” nos engarrafamentos.



Permitir-se dedicar um tempo às atividades simples e prazerosas é uma forma de combater o estresse

Doenças: causas sociais e ambientais

A ocupação desordenada do espaço, a falta de infraestrutura, o saneamento básico precário, o acúmulo de lixo, a carência de moradia e a pobreza são as causas de muitas enfermidades na população de baixa renda que vive nas periferias das grandes metrópoles e nas cidades mais pobres. Em termos globais, a degradação do meio ambiente propicia o aumento das populações de mosquitos e outros animais adaptados ao meio urbano que funcionam como vetores de doenças e também facilita a adaptação a novos nichos ecológicos.

Muitas enfermidades cuja transmissão se dá através do contato interpessoal, como vários problemas respiratórios, e também aquelas relacionadas com as condições de higiene como as gastrintestinais, são mais preocupantes nas populações com precárias condições de vida. Uma família de seis, oito e até doze pessoas dividindo como moradia um único cômodo, sem banheiro, cria condições muito favoráveis para o aparecimento de diversas doenças.

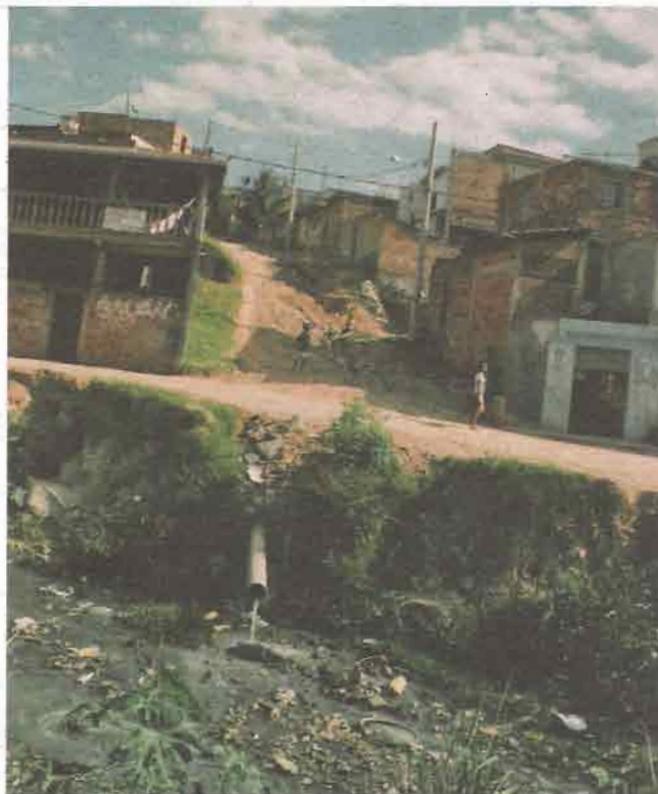
Gripe do frango

Os seres humanos também podem contrair doenças através do consumo de alimentos. Algumas formas de criação de animais podem favorecer o desenvolvimento de doenças e a sua propagação como a gripe do frango e a febre aftosa. A exportação de alimentos contaminados de um país para outro pode contribuir para a rápida difusão das doenças

pelo mundo, assim como o fluxo de pessoas e animais.

Dengue

Durante muitos anos o sarampo foi endêmico no Brasil mas, hoje, está sob controle. Implementou-se no país um programa



A falta de saneamento mata 3,9 mil pessoas por dia no mundo

da sua eliminação, através da vacinação. Não se pode falar em erradicação, porque, eventualmente, alguém de fora pode trazer a virose para o território nacional. Porém, o Brasil conta com um regime eficiente de controle do sarampo, transmitido de pessoa a pessoa e causado por um único tipo de vírus.

Já a dengue, contra a qual não existe vacina nem imunidade duradoura, é causada por quatro tipos diferentes de vírus e transmitida por um vetor - o mosquito *Aedes aegypti*. Eliminado do país por volta da década de 50, o mosquito voltou a ser encontrado em território nacional anos depois. Ocorreu, então, a reemergência da dengue, com uma grande epidemia na década de 1980. No ano de 2002 o país teve quase 1 milhão de casos da doença e ainda hoje os casos são comuns, sendo que 80% dos focos do mosquito da dengue estão dentro ou em volta dos domicílios, pois ele se reproduz em água limpa e parada, que pode ser encontrada em qualquer lugar. ■



Algumas doenças podem ser transmitidas por animais

Doenças causadas pelo estilo de vida

As doenças infecciosas causam muitas mortes em todo o mundo, mas o seu controle tem aumentado a cada dia. Entretanto, as doenças crônicas, relacionadas a doenças do coração, derrames, diabetes, câncer, dentre outras, podem ser consideradas hoje epidemias invisíveis.

De um número total previsto de 58 milhões de óbitos por todas as causas em 2005, estima-se que as doenças crônicas responderão por 35 milhões deles, o que é o dobro do número de mortes a serem causadas por todas as doenças infecciosas (incluindo HIV/Aids, tuberculose e malária), condições maternas e perinatais e deficiências nutricionais combinadas.

A doença crônica tem conseqüências danosas na qualidade de vida dos indivíduos afetados, pois causa morte prematura e gera grandes e subestimados efeitos econômicos adversos para as famílias, comunidades e sociedade em geral, sendo que 80% dos casos acontecem nos países de baixa e média renda.

Causas das doenças crônicas

A alimentação incorreta, a inatividade física e o consumo de tabaco são as principais causas das doenças crônicas. Esses fatores de risco são cada vez mais conhecidos pela população mundial, em todas as faixas etárias, entretanto, ainda assim, a maioria das pessoas não modifica seus hábitos de vida para evitá-los.

Se esses fatores de risco fossem eliminados, pelo menos 80% de todas as doenças do coração, dos derrames e dos diabetes do tipo 2 poderiam ser evitados, e acima de 40% dos cânceres poderiam ser prevenidos.

Segundo o relatório da Organização Mundial da Saúde, OMS, "Prevenindo Doenças Crônicas: Um Investimento Vital", com um maior esforço dos governos de todo o mundo em relação às doenças crônicas será possível prevenir 36 milhões de mortes prematuras nos próximos 10 anos. Cerca de 17 milhões dessas mortes evitadas seriam de pessoas com menos de 70 anos de idade. ■



Segundo a OMS, a garantia da saúde depende 50% de fatores como assistência médica, hereditariedade e causas ambientais e 50% do estilo de vida das pessoas, o que inclui, além da alimentação adequada, não fumar e não ser sedentário

A prevalência estimada de hipertensão no Brasil, por exemplo, atualmente é de 35% da população acima de 40 anos. Isso representa, em números absolutos, um total de 17 milhões de portadores da doença, segundo estimativa de 2004 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Anualmente, mais de 40% das mortes registradas no Brasil ocorrem por causa de doenças crônicas como infarto, derrame cerebral, enfisema, cânceres e diabetes. Essas são as principais causas de internação e óbito e custam ao país cerca de R\$ 11 bilhões por ano em consultas, internações e cirurgias (incluindo transplantes).

Cigarro: principal causador de morte evitável

Todos os anos, cerca de 4,9 milhões de pessoas morrem no mundo vítimas do uso do tabaco, de acordo com dados da OMS



No Brasil, estima-se que o cigarro mate 80 mil pessoas por ano. Isso significa que a cada hora, oito brasileiros morrem porque fumam. Todo hábito é difícil de ser modificado. E quando se trata do hábito de fumar é ainda mais desafiante abandoná-lo. O fumante associa vários significados ao cigarro que não são reais. O cigarro se transforma em uma companhia permanente e por isso o fumante acaba estabelecendo regras que segue como um ritual, como a de ter que fumar depois do almoço, enquanto espera o ônibus, se vai ao banheiro, etc.

Para animar ainda mais os futuros ex-fumantes, é bom saber que há muitos benefícios a curtíssimo prazo quando se larga o vício de fumar. A seguir, uma lista com 10 boas notícias para a saúde, depois que se apaga o último cigarro.

- ⊗ Em 20 minutos a pressão arterial e os batimentos cardíacos retornam ao normal.
- ⊗ Em 8 horas os níveis de monóxido de carbono retornam ao normal.
- ⊗ Em 1 dia há redução do risco de ataque cardíaco.
- ⊗ Em 3 dias há relaxamento dos brônquios e aumento da capacidade respiratória.
- ⊗ De 2 a 12 semanas melhora a circulação.
- ⊗ Entre poucos dias e algumas semanas (dependendo do quanto e por quanto tempo a pessoa fumava) o paladar e o olfato se recuperam completamente.
- ⊗ De 1 a 9 meses há redução de tosse, infecções e ocorre melhora da capacidade respiratória.
- ⊗ Em 1 ano o risco de doença coronária cai pela metade.
- ⊗ De 10 a 15 anos o risco de doença coronariana se iguala ao de uma pessoa que nunca fumou.
- ⊗ De 15 a 20 anos o risco de câncer se aproxima do risco de uma pessoa que nunca fumou.

Segundo cálculos da OMS, há atualmente cerca de 1,3 bilhão de fumantes no mundo todo, dos quais se prevê que a metade morrerá prematuramente em consequência das doenças relacionadas com esse hábito, que causa câncer de pulmão e outras doenças graves. Estima-se que por ano são gastos 200 bilhões de dólares com o custo de tratamento e perda de produtividade.

Convenção Antitabagista

O índice de fumantes na população brasileira acima de 15 anos caiu de 32% para 19%, de 1989 a 2003, segundo dados do Ministério da Saúde. A queda seria resultado da política antitabagista do governo, que levou o país a ser escolhido pelos 192 membros da Organização Mundial de Saúde, OMS, para presidir as negociações para a elaboração da Convenção-Quadro, tratado internacional de saúde pública de combate ao tabaco.

O Senado Federal ratificou a Convenção Antitabagismo da OMS. Com isso, o Brasil terá de aprovar e praticar regras rigorosas para combater o uso do tabaco como a restrição à propaganda, ao patrocínio e à promoção de marcas de produtos feitos com tabaco e às normas para fumo em locais fechados, além do fortalecimento das leis contra o contrabando de cigarro.

O prazo dado pela OMS para a ratificação terminou no dia 7 de novembro de 2005. Quem não aderiu ao documento não vai poder participar da Primeira Conferência das Partes, prevista para fevereiro de 2006, além de não ter direito ao benefício do apoio técnico e financeiro previsto no tratado, para desenvolver alternativas de cultivo ao tabaco. ■

A poluição do cigarro

A fumaça de cigarro produz dez vezes mais partículas de poluição do que o escapamento dos novos automóveis de motor a diesel. Partículas microscópicas resultantes de combustão são recobertas por moléculas que podem causar câncer. Além disso, outros produtos químicos presentes nessas partículas podem levar ao desenvolvimento de bronquite e doenças cardíacas.

As pessoas que convivem com fumantes são obrigadas a respirar o ar poluído e estão sujeitas a doenças já que, em ambientes fechados, as partículas podem ficar suspensas no ar por muito tempo.

A saúde do planeta

As ações humanas vêm degradando a qualidade de vida no planeta, com sérias repercussões para os ecossistemas e também para o próprio ser humano



Foto: José Luiz

As paisagens precisam ser preservadas pela sua importância e beleza naturais



Foto: Iracema Gomes

Replantar as espécies originais ajuda a preservar os ecossistemas



Foto: Iracema Gomes

Mudanças de temperatura no planeta afetam diversas espécies animais

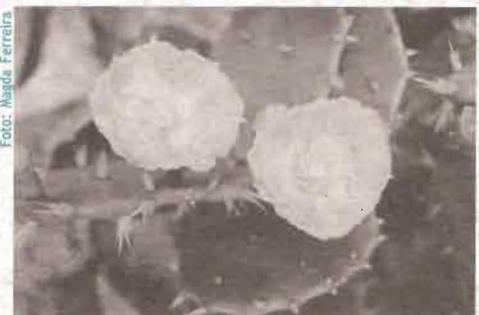


Foto: Magda Ferreira

A biodiversidade brasileira é uma das mais ricas do planeta

Poluição do ar e aquecimento global

Chaminés das fábricas, escapamentos dos automóveis e queimadas lançam no ar substâncias que prejudicam a saúde das pessoas e do planeta.

A poluição do ar agrava os problemas respiratórios, principalmente em crianças e idosos. Com a elevação da temperatura, os agentes alérgicos como o pólen e o mofo inundam o ar atmosférico, interagindo com poluentes urbanos como o ozônio, e aumentando os casos de asma e outras doenças respiratórias.

A emissão de gases produzidos pela queima de gasolina, óleo e outros combustíveis por indústrias e automóveis é a principal responsável pelo aquecimento do planeta. O acúmulo desses gases poluentes retém mais o calor do sol e não deixa que ele escape para o espaço, aumentando o efeito estufa.

Durante o século XX, a temperatura média da Terra subiu 0,7 graus celsius. Segundo especialistas, se o efeito estufa continuar a crescer no mesmo ritmo, a temperatura média da terra pode aumentar 5,8 graus celsius até 2100.

O aquecimento global não é um problema do futuro e sim do presente visto que as geleiras já estão diminuindo de tamanho, os verões estão mais longos e os invernos mais curtos e aumentou a ocorrência de tempestades, inundações, secas, etc. O verão de 2003 na Europa, por exemplo, foi o mais quente dos últimos 500 anos e matou entre 22 mil e 45 mil pessoas.

A variabilidade climática também pode significar fome, já que as colheitas estão mais vulneráveis ao calor ou ao frio extremos. E a fome deixa o organismo humano mais vulnerável a doenças e a parasitas de todos os tipos que se reproduzem mais facilmente em ambientes mais quentes. As pesquisas sugerem que doenças como malária, cólera e dengue teriam condições mais favoráveis para se expandir num planeta mais quente, em parte porque os insetos que as transmitem (caso da malária e da dengue) teriam mais facilidade para se reproduzir.

O impacto desses problemas deve ser sentido principalmente na África e nas regiões tropicais banhadas pelos oceanos Pacífico e Índico, bem como, em menor escala, na América Latina. Grandes metrópoles de urbanização desordenada também correm grandes riscos.

Animais e vegetais

O aquecimento global afeta as diversas formas de vida. O derretimento do gelo, a expansão dos desertos e o impacto do aumento da temperatura dos oceanos podem levar à extinção muitas espécies de animais e vegetais. ▶

Várias espécies marinhas, por exemplo, não conseguem se adaptar a mudanças muito facilmente, sentindo até mesmo variações sutis na temperatura da água do mar. Isto pode ter impacto de grandes proporções sobre os animais, como a morte do plâncton que forma a base da cadeia alimentar nos oceanos.

Muitas mudanças no padrão de comportamento de espécies estão sendo observadas, como a alteração das rotas de migração de alguns pássaros e de outros animais. Por outro lado, ursos polares e focas, cujo habitat vem desaparecendo devido ao derretimento do gelo no Ártico, não têm como buscar novas moradias e correm o risco de desaparecer.

O aumento do nível do mar pode dificultar a reprodução das tartarugas marinhas em alguns locais. Isso porque cerca de um terço das praias do Caribe usadas pelas tartarugas para o acasalamento devem desaparecer ao longo deste século. Com temperaturas mais altas das águas, algumas espécies de tartarugas poderiam passar a ter apenas fêmeas e nenhum macho, já que a temperatura ajuda a determinar o sexo dos filhotes.

Focas e pássaros que também utilizam regiões costeiras para a procriação devem sentir os efeitos dos novos tempos.

Contaminação das águas

A água e a saúde das populações são duas coisas inseparáveis. A disponibilidade de água de qualidade é uma condição indispensável para a própria vida e mais que qualquer outro fator, a qualidade da água condiciona a qualidade de vida.

Entretanto, no Brasil, mais de 11 milhões de pessoas residem em cidades sem acesso à água por meio de rede canalizada. Em contrapartida, o desperdício de água nos sistemas públicos de abastecimento pode chegar a 45% do volume ofertado à população.

A poluição da água tem como efeito a elevação dos custos de tratamento da água para uso humano. A poluição também é responsável pela redução na produção de peixe, o que provoca perdas de receita para o setor da pesca.

A poluição das águas tem efeito direto sobre a saúde pois pode causar, entre outras, doenças intestinais, de pele e dos rins em virtude do consumo e banho em águas poluídas. As taxas de mortalidade infantil estão diretamente relacionadas com a carência de água de qualidade para o consumo e de redes de coleta de esgoto. No Brasil, estima-se que as doenças decorrentes da falta de saneamento são responsáveis por cerca de 65% do total das internações nos hospitais públicos e conveniados do país.

Falta de saneamento básico

O esgoto doméstico é a origem dos três mais sérios problemas de poluição da água no Brasil: coliformes fecais, poluição orgânica e fósforo. O fósforo é proveniente das áreas rurais devido ao uso muito intensivo de produtos ▶



As paisagens naturais ainda intactas sofrem a ameaça da exploração mineral



A contaminação das águas provoca a morte de peixes e outros animais



A saúde das populações depende de água de qualidade e saneamento básico



A biopirataria é o contrabando de espécies de um país para outro



Os resíduos lançados nas águas trazem prejuízos para a vida aquática

fosforados nas lavouras. Os coliformes fecais e outros patogênicos nos esgotos são a maior fonte de mortalidade e morbidade, particularmente de crianças. Para modificar esta situação de perigo a que estão expostas as crianças das camadas mais pobres da população, são necessários a coleta e o transporte do esgoto para longe das áreas residenciais e o seu tratamento adequado.

Contaminação dos solos

Nos solos, além da degradação visual, acontece a contaminação que pode se dar por microrganismos patogênicos, metais pesados, sais e hidrocarbonetos clorados, contidos no chorume, o líquido resultante da decomposição do lixo. Ela também se deve ao uso de defensivos agrícolas, resíduos industriais e resíduos radioativos.

Os subsolos - devido aos seus recursos naturais como os minerais, incluindo petróleo, carvão e gás, além da água - sofrem com as atividades de extração. A produção mineral também pode causar doenças respiratórias e cancerígenas nos trabalhadores que desenvolvem tal atividade. No solo, ela causa grande degradação e prejuízos à vegetação e à fauna local, além da alteração da estética e, em alguns casos, do patrimônio cultural natural da região. Provoca a contaminação de cursos de água subterrâneos e prejuízos para a vida aquática. Já o ar, pode ser contaminado pela poeira levada pelo vento estendendo os impactos para a saúde da comunidade que vive próxima às minas.

Perda da biodiversidade

A biodiversidade brasileira é uma das maiores do planeta. Mas a devastação das florestas, a poluição das águas e do ar, a pesca predatória e o contrabando de animais e vegetais são alguns dos fatores que vêm ameaçando a riqueza das formas de vida que existem no território brasileiro.

Quando os ecossistemas são afetados pela ação humana, seja pela poluição ou exploração insustentada, não apenas as gerações futuras são

comprometidas, mas também a qualidade de vida da atual geração. Os manguezais, por exemplo, possuem uma enorme importância ecológica e econômica pois estima-se que 90% dos peixes marinhos consumidos pelo ser humano são provenientes de zonas costeiras, dos quais cerca de dois terços dependem direta ou indiretamente dos estuários e mangues. Portanto, a destruição de ecossistemas como os manguezais ocasiona perdas à biodiversidade e também à sobrevivência das populações que dependem economicamente deles.

Geração de resíduos

Quanto maior o consumo, maior a exploração do meio ambiente e a geração de resíduos. Estima-se que a coleta de lixo domiciliar no país seja de mais de 100 mil toneladas diárias. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, a falta de aterros sanitários é um problema mais grave nos municípios menores, com até 20 mil habitantes. Nesses municípios - que representam 73,1% do total -, 68,5% do lixo vai para os lixões a céu aberto ou é jogado em vales e rios. Do total de resíduos sólidos coletados, apenas 28% têm destinação adequada.

A disposição inadequada de resíduos sólidos, de origem doméstica ou industrial, afeta os solos, as águas subterrâneas e superficiais e o ar. ■



O descarte irregular de resíduos gera poluição do solo e da água, trazendo prejuízos para a saúde da população

Bons números da reciclagem no Brasil

Apesar da coleta seletiva de resíduos ser uma realidade em menos de 5% dos municípios brasileiros (somente 237), os números da reciclagem de plástico, alumínio e embalagens do tipo PET e longa vida são animadores. Quanto maior o volume de resíduos destinados às fábricas de reciclagem, menor é a retirada de matéria-prima do meio ambiente, a ocupação dos aterros sanitários e a contaminação dos solos e das águas.

Plástico

O índice de reciclagem mecânica de plásticos, ou seja, a transformação dos resíduos plásticos em grânulos para a fabricação de novos produtos, no Brasil é de 16,5%. Apenas na Alemanha (31,1%) e na Áustria (19,1%) a reciclagem de plástico atinge índices maiores do que o do Brasil. A campeã na reciclagem de plásticos pós-consumo é a região sudeste com 58%, seguida pelas regiões sul (24,9%) e nordeste (14,5%).

O índice brasileiro da reciclagem de plásticos está muito acima de nações como Grécia (1,95%), Portugal (2,9%), Irlanda (7,8%), Inglaterra (8%), Suécia (8,3%), França (9,2%) e Dinamarca (10,3%).

Quanto às garrafas plásticas, em 2004, 360 mil toneladas de resina PET foram transformadas em novas garrafas, o que significa um crescimento de 9% na produção de embalagens entre 2003 e 2004.

O índice nacional de reciclagem passou para 48%, um dos maiores do mundo, totalizando 173 mil toneladas. Desde 1994, o crescimento da reciclagem de PET no Brasil foi de 1.200%.

Alumínio

Pelo quarto ano consecutivo, em 2004, o Brasil bateu o recorde mundial de reciclagem de latas de alumínio para bebidas. O país atingiu o índice de 95,7%, o que significa 6,7 pontos percentuais acima de sua marca anterior. Foram recicladas 121,3 mil toneladas, o equivalente a 9 bilhões de latas.

Em todas as regiões do país o comércio de latas usadas movimentou, ao todo, R\$ 450 milhões por ano na economia nacional. Nos cinco últimos anos, houve um crescimento da participação das cooperativas e associações de catadores de 43% para 52%. A participação de



Foto: Ilacema Gomes

Em 2004, 360 mil toneladas de resina PET foram transformadas em novas garrafas

condomínios e clubes, como pontos de coleta, cresceu de 10% para 19%.

Atualmente, o mesmo alumínio de uma lata que sai da fábrica leva apenas 30 dias, em média, para voltar ao mercado como matéria-prima de uma nova latinha. A embalagem é inteiramente reciclada e o processo economiza 95% da energia elétrica necessária para a produção do metal a partir da bauxita. Com a reciclagem, deixou-se de extrair 600 mil toneladas de minério em 2004.

O aproveitamento de outras sucatas de alumínio também cresceu. Foram recicladas, em 2004, cerca de 270 mil toneladas - o que representa 36% de seu consumo doméstico, ficando o Brasil quatro pontos percentuais à frente da média mundial que é de 32%.

Embalagens longa vida

Já a taxa de reciclagem das embalagens do tipo longa vida no Brasil foi de 22,1%, totalizando 34,6 mil toneladas, um incremento de 16,32% em relação a 2003. O Brasil é líder nas Américas em volume de embalagens longa vida recicladas. No ranking mundial, perde apenas para Alemanha e Espanha que têm índices de reciclagem de 65% e 30%, respectivamente. ■

Fontes dos números sobre reciclagem: Plastivida - Instituto Socioambiental dos Plásticos; Abal - Associação Brasileira do Alumínio; Abralatas - Associação Brasileira dos Fabricantes de Latas de Alta Reciclabilidade; Abipet - Associação Brasileira da Indústria do PET e TetraPak citados no site www.cempre.org.br

Aumento da intensidade dos furacões

Um levantamento de furacões em todas as bacias oceânicas do planeta mostrou que, apesar de o número total de eventos esteja estável ou até diminuindo, a quantidade de furacões nas categorias 4 e 5 - os mais intensos como o recente Katrina - vem mostrando uma tendência ao aumento. A pesquisa avaliou os fenômenos que ocorreram nos últimos 35 anos, quando os furacões começaram a ser detectados por satélite.

Para alguns cientistas, tal tendência está sendo induzida pelo aquecimento global, apesar das interações entre oceano e atmosfera, que dão origem a fenômenos meteorológicos extremos como os furacões, dependerem de uma série de fatores complexos.

O aquecimento global também tornará mais comuns fenômenos como o Catarina, o primeiro furacão registrado no Brasil, que se abateu sobre o litoral catarinense em março de 2004.

Refugiados ambientais

Os problemas ambientais serão os responsáveis por 50 milhões de refugiados ambientais nos próximos cinco anos, segundo a Organização das Nações Unidas, ONU. Estas pessoas terão que deixar as regiões onde moram devido ao esgotamento do solo, à desertificação, às enchentes, aos terremotos e a outros desastres naturais.

Desastres recentes como o furacão Katrina mostraram os problemas vividos por quem é obrigado a deixar suas casas por causas naturais.



O efeito estufa, provocado pela emissão de determinados gases como os dos veículos, aprisiona o calor na atmosfera aumentando a temperatura global

Poluição na China

Mais de 400 mil pessoas morrem prematuramente na China, todos os anos, por causa da poluição do ar. A informação foi divulgada por um estudo do Departamento de Pesquisas da Agência de Proteção Ambiental do governo.

A pesquisa, elaborado pela Academia Chinesa de Planejamento do Meio Ambiente em 2003, detectou que 300 mil pessoas morrem anualmente por causa da contaminação externa e outras 111 mil morrem em decorrência da poluição nas residências.

Os especialistas explicaram que a contaminação externa é causada principalmente pelas fábricas que utilizam carvão como combustível, assim como algumas indústrias, e o crescente número de veículos. Já a contaminação interna é provocada pela queima de carvão, madeira e dejetos agrícolas para cozinhar e para a calefação.

Aquecimento e saúde

Os possíveis efeitos do aquecimento global sobre a saúde humana foram pesquisados por cientistas da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, e da Organização Mundial da Saúde. Segundo eles, 5 milhões de casos das mais variadas doenças já são causados pelo problema, e o risco de moléstias relacionadas a ele pode dobrar por volta de 2030.

Embora ressaltem que há enorme incerteza nas tentativas de prever um sistema tão complexo quanto o clima da Terra, os pesquisadores deixam claro que os riscos são reais.

As projeções sugerem que os mais prejudicados serão justamente os países mais pobres do planeta, que contribuem em menor escala para as mudanças climáticas já que usam menos combustíveis fósseis (a principal fonte dos gases que esquentam o planeta), e que têm menos condições financeiras para lidar com o aumento de doenças.

Acontece pelo mundo

A fome continua

Responsável por um número de mortes maior do que a aids, a tuberculose e a malária combinadas, a fome mundial continua a crescer. Ela afeta 852 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que o número de pessoas famintas aumenta em seis milhões a cada ano desde 2000, além de causar 5 milhões de mortes infantis devido à falta de alimentos e desnutrição. O continente africano é o mais afetado pelo problema.

Aquecimento e escassez de água

O aquecimento do planeta terá como consequência a escassez de água em alguns territórios, já que afetará o fornecimento de glaciais e reservas de neve, segundo um estudo publicado pela revista científica Nature.

Os cientistas concluíram que o efeito estufa terá “consequências significativas” nas regiões mais ricas de gelo e neve. O aquecimento planetário, provocado pela emissão de gases de efeito estufa por parte, sobretudo, de países ricos, alterará o ritmo natural de degelo e alterará as chuvas, o que terá efeitos na capacidade das represas e no fornecimento de água em determinadas épocas do ano.



Foto: Lima Reis

Além dos animais, as plantas também sentem os efeitos da poluição do ar

Os efeitos do ozônio nas plantas

Os elevados níveis de ozônio na atmosfera provocam um forte estresse em muitas espécies de plantas, que mudam de aparência e até mesmo perdem sua cor natural, segundo um recente estudo realizado na Suíça.

Os experimentos tinham o objetivo de determinar os danos causados pela poluição atmosférica a cem espécies. Os pesquisadores compararam os efeitos do ozônio sobre os vegetais aos de uma gripe no ser humano: o metabolismo se enfraquece e o organismo fica mais vulnerável às doenças. No caso das plantas, elas se tornam mais suscetíveis a fungos e bactérias.

Mortes por falta de água

Segundo dados do Conselho Mundial da Água, na atualidade, mais pessoas no mundo morrem por falta de água do que pelas consequências da guerra. Pelo menos 25 mil pessoas perdem a vida diariamente em todo o planeta devido a doenças relacionadas com a água. 1,5 bilhão de pessoas não têm acesso à água suficiente para a sobrevivência e provavelmente o dobro carece de saneamento.

O período entre 2005 e 2015 foi escolhido pela Organização das Nações Unidas, ONU, como o Decênio Internacional da Água. O decênio tem como objetivo aprofundar a discussão e a busca de soluções para as questões relativas à água.



Foto: Iracema Gomes

A água é de vital importância para todas as atividades humanas

Unipaz Araxá: do sonho à realidade

Desenvolver uma nova consciência e educação no sentido de sensibilizar, mobilizar, promover e multiplicar idéias por uma nova cultura de paz e de ecologia integral, que leve em consideração o ser humano como um todo, nos seus aspectos pessoais, sociais, ambientais e espirituais. Com esta proposta foi criada a unidade representativa da Unipaz na cidade mineira de Araxá, ligada à Unipaz-MG.

A Universidade Internacional da Paz é a união da Universidade Holística Internacional e de sua entidade mantenedora, a Fundação Cidade da Paz, que é uma ONG, sem fins lucrativos, reconhecida de utilidade pública federal. Sediada em Brasília desde abril de 1989, a Unipaz atualmente dispõe de unidades representativas em vários estados e no exterior.

A Unipaz Araxá é hoje uma realidade graças à orientação e ao apoio do educador e psicólogo Pierre Weil, um dos fundadores e atual reitor da Universidade Internacional da Paz, e do psicólogo Roberto Crema, seu vice-reitor.

Contato com a natureza

A sede da Unipaz Araxá está localizada no Bosque das Acácias, uma área de 36 mil metros quadrados que está sendo totalmente recuperada. "O objetivo é que as nossas crianças, adolescentes, jovens, educadores e pais voltem a descobrir a natureza que somos, valorizando o respeito à natureza e às suas formas de vida, em um ambiente propício à vivência do silêncio, ao contato consigo mesmo, com as próprias emoções e sentimentos, em um lugar onde possam experimentar, vivenciar e despertar para esta realidade da ecologia integral", explica o coordenador da entidade Homero de Faria.

Homero conta que a história da Unipaz Araxá começou quando ele, em outubro de 2000, teve a oportunidade de participar do seminário "A arte de viver em plenitude", com Pierre Weil. Mas foi no período em que foi aprendiz da Formação Holística de Base, FHB, por volta do 15º seminário, que a idéia começou a ganhar forma. "Decidi fazer como trabalho final da FHB, a chamada obra-prima, a divulgação da Unipaz na minha região e tornar sua formação acessível ao maior número possível de pessoas", explica Homero.

Atividades

A Unipaz Araxá desenvolve oficinas de educação ecológica e vivências no Bosque das Acácias, todas as sextas-feira, para grupos de crianças e adolescentes, contando com a colaboração da Copasa.

Também realiza grupos de estudos mensais e seminários para pais, educadores, profissionais diversos, empresários, políticos, policiais e lideranças jovens, com o objetivo de incentivar uma nova consciência pessoal, social e planetária.

É parceira da Prefeitura de Araxá no projeto Pequeno Jardineiro que possibilita que 50 adolescentes e jovens, de 14 a 16 anos, se profissionalizem nas atividades de jardinagem aprendendo a produzir mudas e a cuidar dos jardins da cidade. ■

Unipaz Araxá - Tel.: (34) 3661-3199 - unipazaraxa@terra.com.br



(No alto) Participantes do Projeto Pequeno Jardineiro e (acima) o Bosque das Acácias onde funciona a sede da Unipaz Araxá

Pensar globalmente, agir localmente

Projeto *Esta máquina não pode parar...*

Trabalho com crianças e jovens, realizado na cidade mineira de Rosário da Limeira, leva para a sala de aula temas como hipertensão arterial e obesidade

A prevenção de doenças cardiovasculares pode e deve começar cedo. Sob esta perspectiva, 743 alunos do ensino fundamental da rede municipal da cidade de Rosário da Limeira, em Minas Gerais, participaram, no segundo semestre de 2004, do Projeto *Esta máquina não pode parar...* Elaborado e executado pela Secretaria Municipal de Saúde em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, o projeto atendeu a um grupo que corresponde a 49% da população total do município desta faixa etária.

As crianças e os jovens foram orientados quanto à identificação e mudança dos hábitos de vida prejudiciais à saúde, para evitar ou retardar o aparecimento de doenças. Os profissionais que participaram do projeto sabem que a mudança de hábitos não é tarefa simples, mas acreditam na grande influência que a escola exerce sobre a formação dos valores da população infanto-juvenil podendo, decididamente, orientar na escolha de hábitos de vida promotores e preservadores da saúde.

Para atingir a meta de sensibilização dos alunos, foram incorporadas ao conteúdo formal do ensino fundamental, informações relativas ao funcionamento do aparelho cardiovascular e a determinadas doenças que o acometem como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, tabagismo, sedentarismo e estresse, abordando seus conceitos, evolução e medidas preventivas.

A equipe

Foram convidados para participar deste projeto funcionários da Secretaria Municipal de Saúde e de Educação. A coordenação das equipes iniciou o seu planejamento no semestre anterior ao da sua execução, período em que foi também reunido todo o grupo a fim de promover o seu entrosamento e a capacitação necessária para o seu desenvolvimento. Ao mesmo tempo foi lançado um concurso para a criação do nome do projeto que seria iniciado.



Crianças e jovens da cidade de Rosário da Limeira receberam orientações para a prevenção de doenças

Fotos: Arquivo Projeto Rosário da Limeira

Para a implementação do trabalho educativo, foram realizadas reuniões periódicas com o corpo docente da escola, a fim de apresentar e desenvolver a proposta pedagógica do projeto e promover o entrosamento das equipes e maior adesão dos professores.

Para a realização do estudo epidemiológico foi formada uma equipe, coordenada pela médica Ligia Regina Vidigal, especialista em clínica médica e medicina do exercício e do esporte, composta por enfermeira, técnicos de enfermagem, professor de educação física e agentes comunitários de saúde. Todos participaram de treinamento que consistiu em orientação teórica e prática da aferição da pressão arterial, do peso e da estatura, bem como do ▶



A equipe avaliou o peso dos alunos

cálculo do índice de massa corporal - IMC e do uso de tabelas de percentil para peso, estatura e pressão arterial.

Até o momento da realização do projeto, nenhum programa de saúde de caráter preventivo, com enfoque na incorporação de hábitos saudáveis de vida, havia sido realizado junto à população infanto-juvenil do município.

Resultados

Durante o projeto, também foram identificados nos estudantes os casos de risco aumentado ou de doença estabelecida, observando-se a prevalência, nesta população, da hipertensão arterial e da obesidade.

Dos 743 alunos, sendo 364 (49%) do sexo masculino e 379 (51%) do sexo feminino, com idades entre 3 e 19 anos, foram identificados 48 alunos com alterações na pressão arterial, sendo 6,5% da população estudada. O risco de sobrepeso foi identificado em 49 alunos com uma incidência de 6,6% na população estudada.

A médica Ligia Vidigal, responsável pela coordenação do projeto, conta que o trabalho só foi possível naquele momento porque se adequou à realidade do município, ou seja, foi executado por seus profissionais e com estratégias simples e de baixo custo.

A preocupação inicial na sua elaboração foi a de despertar interesse dos escolares pelo tema proposto e, principalmente, de manter este interesse até a sua finalização. O projeto foi delineado para todo um

semestre letivo, período que se mostrava suficiente para o assunto ser plenamente abordado e solidificado. Além disto, foi requisito obrigatório, organizar o trabalho didático de forma a ser integrado com os conteúdos do ensino formal, não desfigurando o conjunto da ação pedagógica da escola.

Ligia explica que, em parceria, a equipe de saúde introduzia o conhecimento teórico tendo como desafio torná-lo acessível e interessante para os alunos. Em seguida, a equipe da educação, com um relacionamento mais habitual e comunicativo com os alunos, desenvolvia o tema em atividades dentro e fora da sala de aula, ampliando e otimizando o aprendizado.

“Conscientes da importância do trabalho integrado, das vantagens da abordagem inter e multiprofissional do tema, profissionais atuaram com ações conjuntas e individuais, ampliando as possibilidades de execução, podendo cada tema ser discutido com um espectro ampliado incluindo aspectos médico, psicológico, físico, social, biológico, matemático, histórico, geográfico e artístico”. Para ela, foi este entrelace, com um grande entrosamento, que fez com que o trabalho fosse cumprido conforme a sua proposta inicial.

“Um aspecto essencial na solidificação e aplicabilidade do conhecimento transmitido aos escolares foi o envolvimento dos alunos ao final de cada tema, em geral ao final de três semanas, em atividades que eles participavam ativamente desde a sua elaboração até sua execução final, despertando muito interesse com ▶

Rosário da Limeira

É um município novo, emancipado em 21 de dezembro de 1995 e instalado em 1º de janeiro de 1997. Com área de 113 mil m², se localiza na Zona da Mata Mineira, em uma região próxima às divisas dos Estados do Rio de Janeiro e Espírito Santo. Limeira (como é conhecido) destaca-se nas atividades agrárias pelas muitas lavouras de café.

De acordo com o SIAB (Sistema de Informação de Atenção Básica da Secretaria de Assistência à Saúde do Governo Federal)- dados de 2000, o município tem população estimada de 4.834 habitantes com 50% deles vivendo na zona urbana.



A médica Ligia Vidigal, coordenadora do projeto, examina aluno

conseqüente aprendizado. Estas atividades também colaboraram para um maior entrosamento criando um ambiente saudável de trabalho e aprendizagem”, avalia Ligia.

Prêmio

O projeto da cidade de Rosário da Limeira *Esta máquina não pode parar...* ficou em segundo lugar no Prêmio Dario Tavares, da Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais, que destacou os municípios que apresentaram trabalhos inovadores na área de atenção primária à saúde. A cidade receberá R\$ 60 mil e a premiação será repassada após apresentação pelo município de um projeto no Programa Saúde da Família que contenha diretrizes para implantação, implementação e execução. Os trabalhos foram avaliados por uma comissão formada por técnicos da Secretaria de Estado da Saúde e por profissionais de saúde de outras instituições. Foram considerados como critérios de análise e seleção dos trabalhos a melhoria nos indicadores de qualidade de atenção primária à saúde, a coerência com os princípios da atenção primária à saúde e a satisfação dos usuários.

Projetos de saúde pública como este, na busca de qualidade de vida para a população, conseguem alcançar resultados efetivos, principalmente na prevenção que, a médio e longo prazo, poderá ocasionar redução nos gastos públicos no tratamento destas doenças.

Para a equipe que trabalhou no projeto, o resultado obtido permitiu sugerir que todo esse processo deveria ser incluído, por meio de lei municipal, no ensino fundamental, como tema a ser trabalhado sistematicamente, pois a escola tornou-se instrumento relevante na condução da política de saúde pública no município, principalmente no aspecto da prevenção e mobilização.

“O Projeto *Esta máquina não pode parar*, aproveitando recursos materiais e humanos da própria localidade, pelos resultados alcançados, demonstra ter grande potencial



Alunos apresentaram peças de teatro



Eliana Massini, da Universidade Federal de Viçosa, falou sobre alimentação saudável



Participação da comunidade no projeto

para se tornar uma referência para todos os municípios que acreditam na informação preventiva como meta da saúde pública”, sugere Ligia Vidigal. ■



Vamos aprender mais um pouco sobre a importância da higiene para o cuidado da nossa saúde e do meio ambiente?

É muito fácil prevenir doenças para isto devemos:

- ♥ Comer alimentos saudáveis.
- ♥ Fazer exercícios físicos.
- ♥ Ser vacinado contra as doenças que podem ser evitadas.
- ♥ Antes de comer e sempre depois de ir ao banheiro, lavar as mãos cuidadosamente, com água e sabão.
- ♥ Manter as nossas unhas sempre bem cortadas e limpas.
- ♥ Tomar banho todos os dias e escovar os dentes após as refeições.
- ♥ Somente beber água filtrada ou fervida.
- ♥ Lavar muito bem as frutas, verduras e legumes, antes de consumi-los.
- ♥ Guardar os alimentos na geladeira para que eles se mantenham bons para consumo por mais tempo.
- ♥ Manter os alimentos em potes bem fechados para evitar o contato com insetos.



Nada de sujeira: higiene é saúde

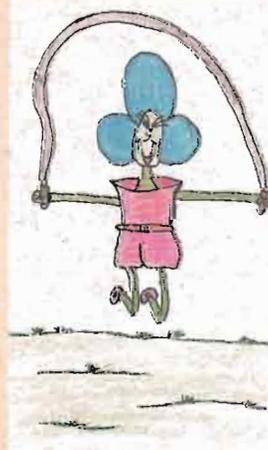
Na natureza, cada ser vivo, vegetal ou animal, desempenha um papel e por isso todas as espécies são importantes para o planeta. Mas, nas cidades e também na zona rural, alguns pequenos animais podem trazer problemas de saúde para as pessoas se a gente não tomar alguns cuidados simples que garantam a higiene em nossas casas e em volta delas.

Formigas, moscas, mosquitos, baratas, barbeiros, aranhas, escorpiões, pulgas, carrapatos e até mesmo aves como os pombos podem transmitir doenças. Por isso, o mais importante é manter a nossa casa limpa e sem mato ou entulho em volta dela.

Os resíduos devem ser separados por tipo (papel, plástico, metal e vidro), além do orgânico (restos de alimentos e folhas) e encaminhados para a reciclagem. Os resíduos que não puderem ser reciclados, nem mesmo para a formação de adubo, como aqueles sujos e contaminados, devem ser muito bem acondicionados e encaminhados para o serviço público de limpeza da sua cidade que os levará para o aterro sanitário.

Quando os resíduos (lixo) são jogados na rua ou em rios atraem insetos e roedores que podem transmitir doenças para as pessoas que moram naquela região. Além disso, o lixo pode entupir bueiros e contribuir para a ocorrência de enchentes no período das chuvas. Deixar entulho, pneus e garrafas no quintal também é perigoso porque a água da chuva se acumula e o mosquito da dengue pode botar seus ovos nestes locais e se reproduzir com facilidade.

Cartas



Escrevam para a Florinda

Revista Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101
sala: 204 - Bairro Santo Agostinho
Belo Horizonte - Minas Gerais
Cep: 30.140-083
ou pelo e-mail
cei@ecologiaintegral.org.br

O lindo desenho ao lado foi feito pela Luiza Vidigal, de 13 anos, e mostra a Florinda pulando corda, com muita disposição.

Construindo um novo ano novo

Ana Mansoldo

Psicóloga, pós-graduada em Educação Ambiental e colaboradora do Centro de Ecologia Integral

É assim a cada final de ano. Retrospectiva. O que foi bom... o que foi ruim.

Costumamos dar um peso maior ao que foi ruim. O carro que não comprei. A casa que não reformei. O rompimento de uma relação afetiva. A promoção que não veio. O salário que não aumentou. O resultado das eleições contrário aos meus anseios. O time que não foi campeão. O filho que não foi bem na escola. O ente querido que faleceu. Fez muito frio. Fez muito calor. Choveu muito. Choveu pouco. Muita violência. Muita guerra. Não parei de fumar. Não emagreci. Adoecei.

Tudo que queremos nesta vida é ser feliz, mas viver, realmente, não é fácil. O novo sempre nos surpreende no meio do caminho nos obrigando a mudar de rota. E nossa lista de perdas e danos parece sem fim numa roda com os amigos. Cada qual com sua lista maior que a do outro. Reclamamos, queixamos, lamentamos até encontramos um culpado pelas nossas frustrações: o chefe, a esposa, o marido, o filho, o professor, o juiz, a natureza, o político, a vida... Há também quem culpe a si mesmo: não sou capaz, não consigo nada, sou um infeliz...

Lamentar e buscar a quem culpar é apenas nos deixarmos levar pela queixa até o corpo adoecer. Talvez, melhor que encontrar culpados, fosse encontrar saídas, descobrir novos caminhos para a construção de uma vida

melhor. Afinal, sempre podemos escolher entre agir com esperança ou sermos derrotados pelo medo e pela covardia.

Esta é a grande magia do ano novo, a oportunidade de recomeçar, traçar novos planos em busca da desejada felicidade. E quando descobrimos que a felicidade não está nas coisas que compramos mas nas relações de afeto que cultivamos, nossos planos podem mudar.

Em vez de me preocupar com o que quero ter, vou investir no que **posso ser**:

- Posso ser mais afetuoso com meus filhos, meu companheiro, minha companheira.
- Posso suportar o inevitável, sem lamentações inúteis.
- Posso ser mais corajoso e tomar aquela decisão tão adiada.
- Posso lutar pelos meus direitos com mais consciência e sabedoria.
- Posso ser mais generoso e tolerante com meu semelhante.
- Posso ser mais cuidadoso com a natureza.
- Posso acreditar mais em mim, reconhecer o quanto sou importante neste mundo.
- Posso aprender com meus erros.
- Posso ter o entusiasmo de apostar no novo.
- Posso enfim, não só desejar um ano novo feliz, mas construir uma vida mais feliz. ■



PARCERIA: TRILHAS D'ÁGUA - CEI

Pacotes, excursões e passagens aéreas nacionais e internacionais

- Fins de semana ecológicos preparados especialmente para o CEI (Parques Estaduais e Nacionais, Estrada Real - Circuito do Ouro, Cidades Mágicas do Sul de Minas, entre outros).
- Treinamento empresarial com esportes de aventura.
- Roteiros personalizados para grupos, empresas, escolas e associações.
- Santiago de Compostela - Espanha - Um Roteiro de Peregrinação
Saídas: abril/maio de 2006.
- Machu Picchu - A Cidade Sagrada dos Incas - 17 a 25 de junho de 2006

Importante: Os assinantes da Revista Ecologia Integral e os colaboradores do CEI têm descontos especiais

Mais informações:
(31) 3221-0014 ou
9985-3185

(Evaldo Negreiros)

trilhasdagua@superig.com.br

As drogas e seus cruéis danos

Do livro *Falando com Deus*

Autora: Maria Izabel Ribeiro, do Lar das Cegas (BH/MG)

Tenho doze anos de idade; ainda sou uma criança; porém não tive infância e desconheço a felicidade. Mas possuo um coração cheio de esperança de que um dia meus sonhos se tornem realidade. Meu pai é marceneiro; porém, no momento, sem dinheiro, vive o tormento do desemprego.

A energia foi cortada devido a uma conta atrasada. Acabou minha alegria das horas em que não estou fazendo nada, pois, minha única diversão era assistir a televisão. Hoje minha mãe só tem um pouco de feijão e uma mistura para cozinhar; isso é o que teremos para almoçar. No rosto de minha mãe, vejo a tristeza transparente por nada poder fazer pela gente.

A vida do meu pai é brigar sempre conosco e falar em acabar com a própria vida. O dia está para terminar e pelo que vejo não temos nada para jantar. Tentando meu olhar e meu pensamento de tudo isso desviar, vou para a rua tentar algum trocado ganhar para alguma coisa comprar. Em um parque de diversão, vejo crianças a brincar, sorrir e cantar; que vontade de também estar lá!

Me aproximo de uma mulher; ela, muito brava, me pergunta: Que é isso moleque, não tente comigo se engrajar, pois de mim você não vai roubar. E me torceu um beliscão que doeu no fundo do meu coração; vi estrelas e não consegui mais vê-la. Comecei de dor a chorar e pela minha mãe chamar. Meu caminho continuei e de um senhor me aproximei e disse: por favor, não faça de mim mau juízo; pois um trocado para comprar um alimento é o que eu preciso; ganhei algumas moedas.

Cansado e um pouco sem graça, continuei a caminhar. Uma praça avistei e então me aproximei. Lá estavam alguns garotos um tanto desconfiados a conversar. Em um banco me assentei e a pensar na vida fiquei. Eles se aproximaram de mim e me perguntaram se eu queria experimentar. Era um líquido dentro de uma lata. Senti medo mas eles insistiram comigo dizendo: Aceite amigo, não tem nenhum segredo; você só vai sua fome matar e coisas engraçadas enxergar.

Lembrei-me das palavras de minha mãe: "Filho, nunca faça coisas erradas e nem desvie da boa estrada." Senti

algo estranho meu ser invadir; e não resisti e comecei aquele líquido a cheirar. No início, tudo começou a rodar e parecia que eu ia desmaiar. Meu corpo começou a gelar e mais nada consegui enxergar.

Mais tarde acordei; senti falta da minha mãe, do meu pai e do meu irmão; por-eles chamei. Não ouvindo resposta, de aflição, chorei. Os garotos acordaram e para me consolar cada um veio sua história me contar. Eles me convidaram para com eles ficar; depois de tudo que ouvi, refleti e cheguei à conclusão de que aquela vida vivida por mim lá em casa eu não ia mais conseguir suportar e acabei por aceitar. Não sabia eu que para a vida das drogas e do crime eu acabava de entrar.

Hoje somos de maior; nossa gangue é da pesada; só abordamos em beira de estrada e nunca havíamos perdido uma parada. Mas dessa vez tudo deu errado; atacamos dopados e quando menos esperamos havia um carro dos "homens" do nosso lado. Dessa não escapamos.

Eles nos disseram: Todos deitados e desarmados pois serão revistados, algemados e para a prisão levados. Pela primeira vez vimos o sol nascer quadrado. Lá estavam o rádio e a televisão.

Nessa hora a vergonha te devora; mas o que fazer? Pelo menos estão dentro da sua profissão honestamente defendendo seu pão. Um inesquecível dia pois foi para mim de grande alegria quem foi me visitar: meu pai. Não consegui no seu rosto olhar; nos abraçamos e começamos a chorar. Com uma autorização do juiz, fui liberado e pela minha família fui levado para uma clínica de recuperação de viciados, onde hoje estou em tratamento, internado. Quando daqui eu sair, vou estudar, me formar, um bom e honesto trabalho arrumar e uma família construir.

Um conselho para você eu quero deixar, se você está fora, muito bem; tente sua vida de maneira honesta levar porque depois que você entrar, o difícil é se libertar. Isso sem falar no risco de vida que dia e noite você está a correr, podendo, a qualquer momento, sua vida perder ao arriscar um dinheiro fácil ganhar, não tendo tranqüilidade para viver e gastar. ■

Educar a alma - Alfabetização psíquica

Roberto Crema

Psicólogo e antropólogo do Colégio Internacional dos Terapeutas; analista transacional didata; consultor em abordagem transdisciplinar holística e ecologia do Ser; educador e autor de vários livros, entre eles, "Introdução à visão holística" e "Saúde e plenitude". Vice-Reitor da Universidade Internacional da Paz.

Uma educação que queira facilitar a arte de conviver terá de se lançar na revolucionária proposta de uma alfabetização psíquica. Trata-se da tarefa ousada e imprescindível de colocar a alma nos bancos escolares, desde o pré-primário até as universidades, facilitando que o aprendiz desenvolva a inteligência psíquica. Sobretudo com o desenvolvimento das funções básicas, pesquisadas por Jung: pensamento, sentimento, sensação e intuição. A educação convencional apenas tem se ocupado, de forma fragmentada, com o pensamento e a sensação. Incluir nos nossos currículos o tema do sentimento e da intuição, harmonizando-os e integrando-os com os demais, é uma tarefa de grande alcance e pertinência, visando o resgate de uma consciência mais vasta, de integridade e de inteireza.

Educar a alma é desenvolver, também, a inteligência emocional. Sabemos que há emoções naturais, que representam verdadeiros mecanismos homeostáticos, que ajudam o organismo na sua sobrevivência individual e coletiva. Necessitamos de uma pedagogia do afeto, que facilite o desenvolvimento de vínculos afetivos. A alegria é uma lição fundamental, na escola da existência. A tristeza é uma estratégia saudável, no contato com as perdas. Aprender a lidar com a raiva é imprescindível, na relação com o mundo. E o medo é outra lição que precisa ser trilhada, no confronto com o desconhecido. Quando o aprendiz não tem acesso ou reprime a expressão emocional das emoções autênticas, um disfuncional repertório emotivo substitutivo é adquirido.

Na análise transacional, conhecemos bem o que são denominados "disfarces", emoções distorcidas que encobrem as naturais, que estão interdadas. Os mais típicos disfarces são a ansiedade, depressão, fobia, inadequação, culpa, vergonha, ressentimento, ódio, inveja, ciúme, vingança, triunfo maligno, entre outros.

Por outro lado, é necessário o desenvolvimento da inteligência onírica. Este é um capítulo muito importante

na nova educação. Sonhar constitui um nível de realidade que tem a sua lógica própria, complementar à da vigília. Estudar o Livro dos Sonhos, registrando, cuidando e aprendendo a aprender com os sonhos nossos de cada noite, é uma tarefa básica para o autodesenvolvimento. No Ocidente, o sonho tem sido objeto de pesquisa científica há mais de um século, a partir da escuta analítica e psicoterápica até aos complexos laboratórios. Sabemos que o sonho exerce uma função compensatória, corrigindo a unilateralidade da consciência de vigília. Equivalente aos pensamentos, os sonhos representam valiosas amostragens existenciais, reportagens do processo de individuação. Apontam direções criativas, soluções inesperadas, advertências, também vinculando-nos ao inconsciente coletivo. Às vezes, são verdadeiras parábolas, plenas de múltiplos sentidos. Aprender a cuidar dos sonhos e a honrá-los no cotidiano, ampliando a arte interpretativa, faz parte de um existir lúcido, com qualidade psíquica.

Já há escolas, como a Casa do Sol, da Unipaz-Brasília, onde as crianças iniciam a jornada diária partilhando os seus sonhos, como em certas culturas tribais, onde a alma é valorizada e, também, educada.

Os antigos Terapeutas da Alexandria estudavam as escrituras também para se qualificarem na arte de interpretar os sonhos. E os pesquisavam, para se ▶

A alegria é uma lição fundamental, na escola da existência. A tristeza é uma estratégia saudável, no contato com as perdas. Aprender a lidar com a raiva é imprescindível, na relação com o mundo. E o medo é outra lição que precisa ser trilhada, no confronto com o desconhecido

aperfeiçoarem na arte de compreender os textos sagrados, as crises e as doenças. Uma tarefa bastante nobre de uma educação integral é a de facilitar a abertura de visão e de escuta para o exercício de uma inteligência hermenêutica, que habilite o educando a interpretar e compreender os sonhos, pesadelos, tombos, encontros e desencontros da jornada existencial.

Finalmente, uma alfabetização psíquica solicita, também, o desenvolvimento da inteligência relacional. **Carl Rogers afirmava que o grupo foi a maior descoberta do século XX.** Neste século, foram criadas e aperfeiçoadas técnicas e dinâmicas de grupo, variadas e sofisticadas. Por que não empregá-las no cotidiano escolar? Como aprender a conviver sem o exercício do envolvimento grupal e comunitário, com uma facilitação competente, de forma a se adquirir competências atitudinais diante

dos conflitos, dificuldades e impasses do coexistir? Uma educação profilática é a que facilita a aquisição de responsabilidade, ou seja, habilidade em responder. Assim, a educação exerceria a sua função preventiva, diante de tantas mazelas, a nível individual, social e ambiental, derivadas da ignorância psíquica, do desconhecimento dos recursos da alma.

Entretanto, se o nosso pressuposto for meramente psicossomático, estaria totalmente inviabilizada a pedagogia iniciática. Para aprender a conviver, necessitamos do resgate da consciência psíquica (...)

Com base no novo paradigma científico - o paradigma holístico - os cursos da Universidade Internacional da Paz - Unipaz assentam numa proposta pedagógica inovadora, reconhecida pela Unesco, com vistas a uma educação integral - uma alfabetização racional, emocional e noética. ■

Universidade Internacional da Paz - UNIPAZ-MG

Próximos seminários 2006

13 a 15/01 - Vivenciando a multidimensionalidade do ser (Aida Pustilnik)

10 a 12/02 - A arte de viver em harmonia (Elizabeth Richard)

10 a 12/03 - Permacultura (João Rockett)

21 a 23/04 - A arte de viver o conflito (Lydia Rebouças)

12 a 14/05 - Budismo Tibetano (Lama Padma Samtem)

16 a 18/06 - A arte de viver a natureza (Dalila Lubiana)

Informações e inscrições:

Unipaz-MG - Rua Paulo Afonso, 146

Sala 605 - Bairro Santo Antônio

BH/MG - Telefone: (31) 3297-9026

www.unipazmg.org.br

unipazmg@unipazmg.org.br

Notícias do Cei

Centro de Ecologia Integral ganha vídeo institucional

O Centro de Ecologia Integral agradece aos alunos do 6º período manhã da UNA - Universidade de Negócios e Administração (BH/MG), pela produção do vídeo institucional sobre o Cei, na disciplina Mídia Eletrônica da professora Adriana Nadaes.

O vídeo apresenta a ecologia integral e as suas dimensões pessoal, social e ambiental. Mostra também as atividades do Cei e a Revista Ecologia Integral.

O vídeo foi produzido pelos alunos Alessandro Rocha, Ana Carolina, Carlos Fernando, Daniela Barbieri, Felipe Tavares, Íris Santana, Lívia Bonfim, Lucas Alvarenga, Luiz Felipe Cordeiro, Luziane Santos, Pedro Henrique, Raquel Gel, Rebecka Puça, Simone Santiago e contou com a colaboração de Laudimir Vieira e Sérgio Gomes.



Alunos da UNA e professora Adriana Nadaes no dia da entrega do vídeo sobre o Cei para os seus diretores Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho.

Reflexões

Exemplo de integração

SAMURAI DA NATUREZA
(ou O vôo do falcão, ou Falcão da paz)

Risca, o falcão, o azul do céu
em vôo solitário:

Amor, sentimentos, integração
no cimo do planalto
e verdes vales circundantes.

Falcão

Homem-falcão,
vivência real de um grande sonho,
exemplo de vida e devoção,
exemplo de amor e gratidão.

Reverência pela vida
Ser de luz e de pureza
Samurai da natureza
Fala com o coração.

Guerreiro da paz, no bom combate.
Integra, ama, acolhe, abençoa
o ser que cruza o seu caminho,
com plena devoção.
Caminho de luz de sua evolução!

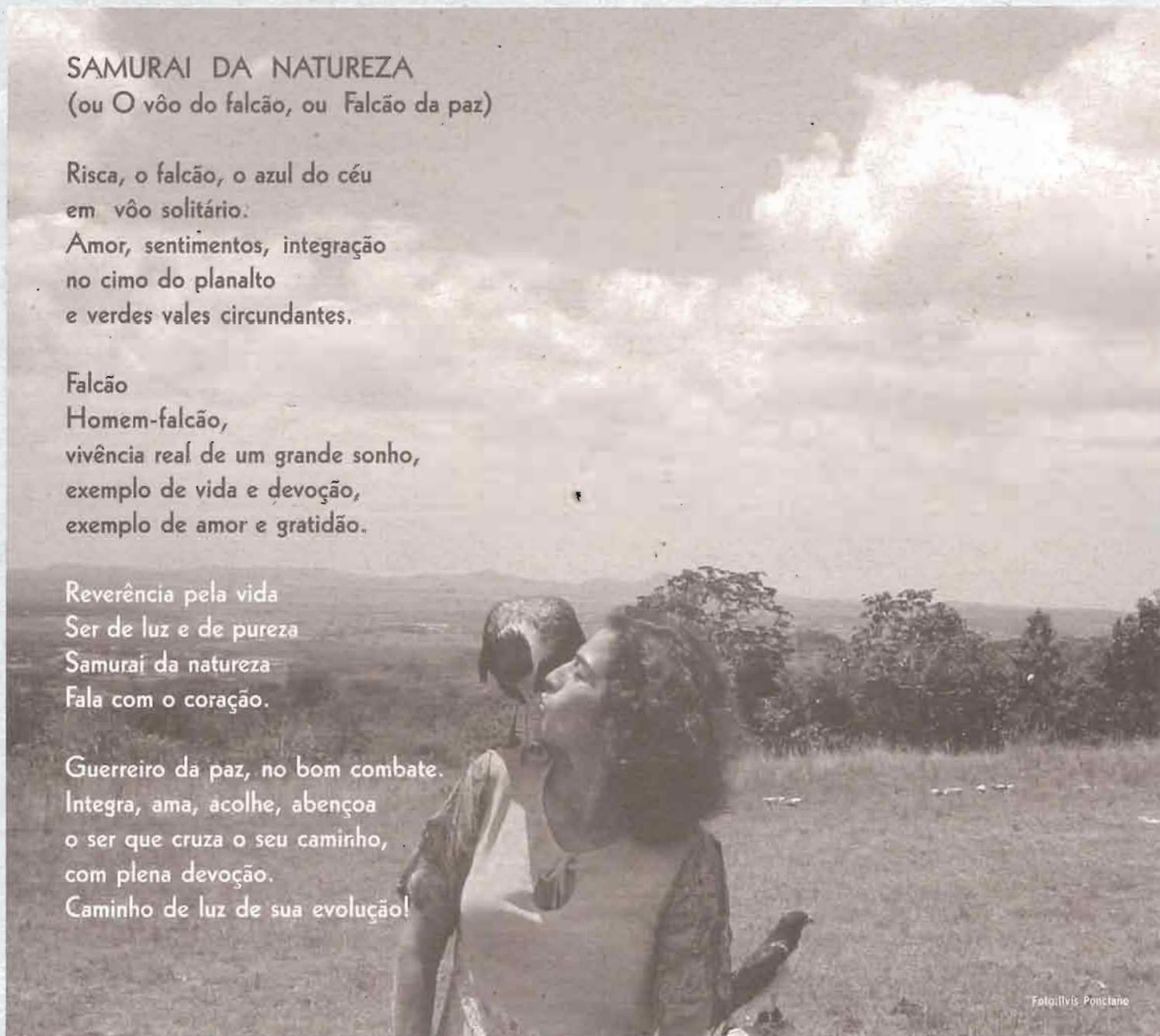


Foto: Ilvis Ponciano

Poesia de Ilvis Ponciano, em visita ao Parque dos Falcões e a Percílio, seu guardião, em 06/11/2005, Aracaju/SE, por ocasião da reunião do Conselho da rede da Universidade Internacional da Paz - Unipaz. Na foto com o gavião: Aldenora Vêras Uchôa, da Unipaz/Piauí.

Centro de Ecologia Integral

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Atividades do Cei

Seminários, cursos e oficinas

- Ecologia integral
- A arte de viver em paz
- Educação ambiental
- Educação para a paz
- Educação para o consumo consciente
- Comunicação interpessoal
- Comunicação para o terceiro setor
- Agenda 21
- Desenvolvimento humano, de grupos, de comunidades e de organizações
- Psicodrama pedagógico
- Meditação
- Sonhos

Grupos de estudos (abertos e gratuitos)

- Ecologia do ambiente (semanal)
- Educação para a paz (quinzenal)
- Meditação (quinzenal)
- Sonhos (quinzenal)

Biblioteca

Cine-paz

Palestras

Passeios ecológicos meditativos

O Centro de Ecologia Integral, Cei, é uma associação sem fins econômicos reconhecida de utilidade pública municipal e estadual. É registrado no Cadastro Nacional de Entidades Ambientais, CNEA, do Ministério do Meio Ambiente.

Participa atualmente dos seguintes fóruns, redes e comissões:

- Rede Mineira de Educação Ambiental, RMEA
- Rede de apoiadores e Conselho do projeto Fogo da Paz
- Fórum Municipal Lixo e Cidadania de Belo Horizonte
- Comissão organizadora do Fórum da Agenda 21 de Belo Horizonte
- Comissão Regional de Segurança Alimentar e Nutricional da RMBH
- Comissão Organizadora Estadual da II Conferência Nacional Infanto-Juvenil pelo Meio Ambiente

Centro de Ecologia Integral - R. Bernardo Guimarães, 3101 - Sala 204 - B. Santo Agostinho - Belo Horizonte/MG - Brasil - Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602 - E-mail: cei@ecologiaintegral.org.br - www.ecologiaintegral.org.br

Pontos de venda da Revista Ecologia Integral

A distribuição da Revista Ecologia Integral para bancas e agências é feita pela Distribuidora Santana - DISA.

Para saber onde encontrar a Revista Ecologia Integral, entre em contato com a DISA pelo telefone (31) 3388-6669.

Outros pontos de venda

Em Belo Horizonte:

● **Barreiro:** Vagner Luciano - Tel. (31) 3225-0644 ● **Barroca:** Homeopatia Vitae (R. Brumadinho, 267) ● **Barro Preto:** Reciclo/Asmare (Av. do Contorno, 10.564) ● **Centro:** Farmácia Chamomilla (Av. Augusto de Lima, 403); Restaurante Vegetariano Naturalmente (R. Rio de Janeiro, 1197) ● **Floresta:** Farmácia Homeopática Digitalis (Rua Curvelo, 130); Portal da Luz (R. Pouso Alegre, 810 - Casa 3); Livraria do Psicólogo (Av. do Contorno, 1390) ● **Ouro Preto:** Farmácia Atma (R. Monteiro Lobato, 23 - Loja 2) ● **Santa Efigênia:** Homeopatia Germinare (Av. Contorno, 2774); ● **Santo Agostinho:** Livraria do Usina Cineclube (R. Aimorés, 2424); Farmácia Chamomilla / Weleda (Av. Olegário Maciel, 1358); Farmácia Atma (R. Rodrigues Caldas, 766) ● **São Luiz:** Farmácia Atma (R. Cel. José Dias Bicalho, 647) ● **Savassi:** Homeopatia Germinare (R. Paraíba, 966 - Loja 2); Homeopatia Vitae (R. Cláudio Manoel, 170); Mandala Restaurante Natural (R. Cláudio Manoel, 875); Restaurante Bem Natural (R. Tomé de Souza, 947)

No interior de Minas Gerais:

● **Caeté:** Livraria e Papelaria Universo (Rua Israel Pinheiro, 305); Papelaria Pergaminho (Rua Jair Dantas, 402); Livraria Tau (Rua Cadete de Melo, 348); Loja do Cabral (Av. João Pinheiro, 3654) ● **Juiz de Fora:** G2 Comércio de Livros (Câmpus da UFJF); Livraria Liberdade (Tel. (32) 3215-7863) ● **Pompéu:** Jacson Afonso de Sousa - Tel. (37) 3523-1107

Por uma cultura de paz e pela ecologia integral!

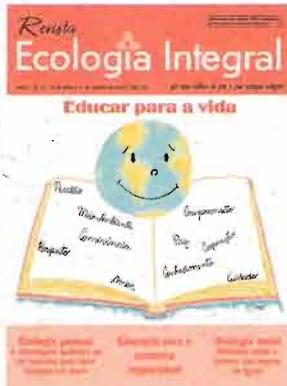
A Revista Ecologia Integral é uma publicação da organização não-governamental Centro de Ecologia Integral. Para adquirir uma assinatura ou exemplares avulsos ligue (31) 3275-3602 ou mande um e-mail para cei@ecologiaintegral.org.br



Edição nº 6 - Poluição sonora



Edição nº 7 - Espaço urbano



Edição nº 8 - Educação



Edição nº 9 - Temas diversos



Edição nº 10 - Ecovilas



Edição nº 11 - Temas diversos



Edição nº 12 - Água



Edição nº 13 - Terra



Edição nº 14 - Energias



Edição nº 15 - Ar



Edição nº 16 - Biodiversidade



Edição nº 17 - Animais



Edição nº 18 - Consumo



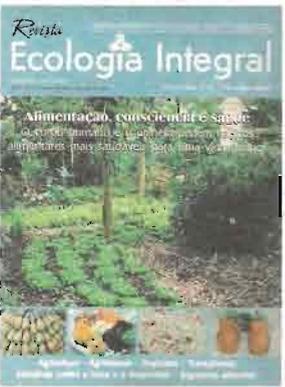
Edição nº 19 - Povos indígenas



Edição nº 20 - Folclore



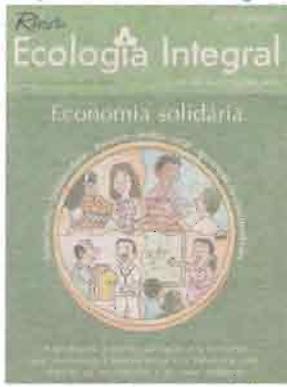
Edição nº 21 - Agenda 21



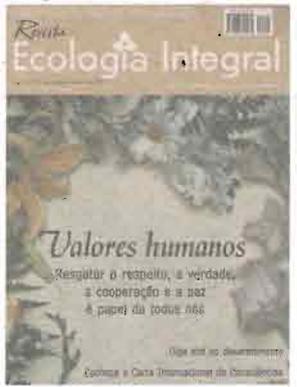
Edição nº 22 - Alimentação



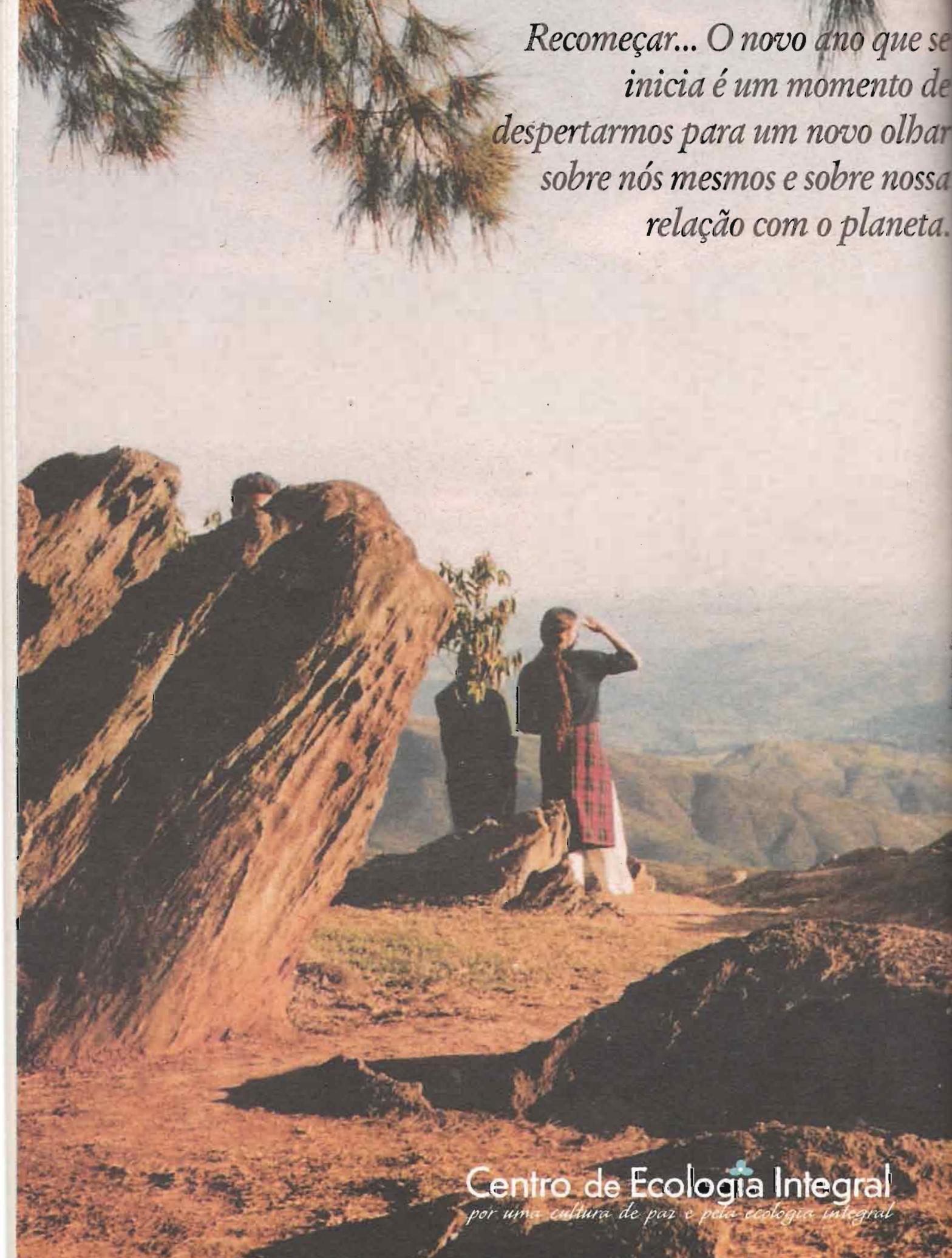
Edição nº 23 - Cultura de paz



Edição nº 24 - Economia solidária



Edição nº 25 - Valores humanos



*Recomeçar... O novo ano que se
inicia é um momento de
despertarmos para um novo olhar
sobre nós mesmos e sobre nossa
relação com o planeta.*

Centro de Ecologia Integral
por uma cultura de paz e pela ecologia integral