

Revista

Impressa em papel 100% reciclado

Ecologia Integral

Ano 2 - N.º 5 - 1º de março a 14 de abril de 2002 - R\$5,00

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Orgânicos **Alimentos sem agrotóxicos e** **com respeito ao meio ambiente**



A 1ª Feira de Produtos Orgânicos de Belo Horizonte tem opções de verduras, legumes e frutas, produzidos de maneira totalmente natural

Imaz Reiz

Educação ambiental

Na sala de aula, alunos e professores exercitam a percepção da realidade

II Fórum Social Mundial

Reflexões sobre o encontro

Cartilha da paz

As causas da violência e os caminhos para despertar uma nova consciência

Você vai ler nesta edição...

3 você já pensou sobre isso?

Os índios brasileiros são vítimas da violência há mais de 500 anos

4 observatório

8 ecologia pessoal

Meditação: a experiência da paz interior

10 ecologia social

Quem esteve no II Fórum Social Mundial conta como foi o evento

12 ecologia ambiental

Os orgânicos são uma opção de alimentação saudável e sem resíduos de agrotóxicos na sua mesa

16 ecologia integral

Cartilha da Paz, do educador Pierre Weil, discute as causas da violência e propõe o despertar de uma nova consciência

18 saber viver

A saúde mental na terceira idade

19 passeio ecológico

Na Serra da Canastra está localizada a cachoeira Casca d'Anta, primeira queda do Rio São Francisco

Jose Luiz



20 pensar globalmente, agir localmente

Circo-Teatro Olho da Rua reúne arte e cidadania

Mariana Ferreira



22 educação ambiental

Ajude seus alunos a perceber melhor a realidade com atividades lúdicas em sala de aula

24 espaço da Florinda

Conheça os direitos dos animais e ajude a defender a natureza



26 ponto de vista

A opinião de quem se preocupa com as três ecologias

26 *Globalizar a paz*
por Feixi Milani

27 *Vivências em bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*
por Leonardo Jeber

28 *As idades da consciência*
por Juracy Cançado

29 pequenas ações por um mundo de paz

30 reflexões

Vivendo o outono - Um convite à integração

Muitas pessoas comentam em nossos encontros as dificuldades para colocar em prática, no dia-a-dia, uma vida mais integrada social e ambientalmente, um aspecto importante dentro da proposta da ecologia integral.

A fragmentação e a separatividade social e ambiental vêm se instalando lenta e sutilmente ao longo dos anos, como resultado de uma nova visão de mundo, de novos costumes, de novas tecnologias, de novos padrões urbanos, do consumismo, do imediatismo e da globalização.

“Se escurecer daquele lado, é chuva na certa”, esta é uma frase típica que ouvíamos uns quarenta anos atrás e que hoje, provavelmente, poucas pessoas de vida urbana tenham condições de repetir com a mesma segurança dos tempos mais antigos.

Agosto era o mês das pipas e dos papa-ventos; em junho fazíamos fogueira para aquecer as rodas de amigos; na época das chuvas, a água e a terra faziam parte do nosso lazer. Tinha época para comer milho, para comer goiaba e para chupar manga. Quaresma, semana santa,

carnaval, festas juninas e até o sete de setembro eram momentos especiais que afetavam diretamente a vida de todos.

As transformações urbanas e culturais foram aos poucos nos “pasteurizando”, nos homogeneizando, nos padronizando, nos globalizando. Não importa se é outono ou primavera, se é inverno ou verão, para a grande maioria das pessoas, o lazer é sempre o mesmo (televisão, principalmente), a alimentação é a mesma, o dia-a-dia é o mesmo, até as roupas costumam ser as mesmas. Hoje temos goiaba o ano todo, manga o ano inteiro. Semana santa e carnaval são, para muitas pessoas, apenas feriados prolongados para aliviar o trabalho estressante. A arquitetura urbana com ruas cheias de prédios nos tira o contato com o céu e o horizonte e percebemos a chuva somente quando está prestes a cair sobre nós.

Que tal resgatarmos um pouco da nossa integração perdida? Neste mês de março estamos entrando em uma nova estação do ano. Já observou como no outono as plantas deixam cair as folhas como que nos ensinando que, para

atravessar o inverno, é preciso se desfazer de quase tudo para preservar o essencial? É uma estação de preparação, de escolhas, de definições. Estamos também na quaresma e na semana santa, ocasião muito especial que tem profundos significados para grande parcela de população. Já pensou em uma forma de “passar o feriado prolongado” da semana santa de uma maneira mais integrada? Neste mês comemoramos também o dia internacional da mulher, tema que merece todo carinho e atenção. Em nossa região, o outono também significa o final das chuvas e o início de uma temporada com dias amenos, noites agradáveis e céu estrelado...

São infinitas as possibilidades que nos convidam a uma vida mais integrada com a natureza e as tradições culturais. Cabe a cada um cultivar a observação, a intuição, a criatividade e a plena atenção. Este é o nosso convite!

Um grande abraço a todos.

Ana Maria e José Luiz
Diretores do Centro de Ecologia Integral

Quem faz a Revista Ecologia Integral?

A revista **Ecologia Integral** é uma publicação do **Centro de Ecologia Integral**, organização não-governamental, sem fins lucrativos, 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 conscientizar as pessoas sobre os temas relacionados a cada uma das três ecologias.

Revista Ecologia Integral - 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

Colaboração: Dayse Lacerda - MG 5630 JP - **Fotografia:** Irma Reis, Iracema Gomes e José

Luiz Ribeiro de Carvalho - **Ilustrações:** Nayere Rodrigues - **Publicidade:** Elton Durães e Maria

Augusta Drummond - **Projeto gráfico e editoração eletrônica:** Desirée Ruas - **Serviços**

gráficos: Lanna Projetos Gráficos - **Periodicidade:** 45 dias - **Tiragem:** 2000 exemplares

É permitida a reprodução do conteúdo, desde que citada a fonte.

Esta revista foi impressa em papel 100% reciclado, produzido em escala industrial a partir de aparas pré e pós-consumo.

Fale com a gente

para sugestões, colaborações,

anúncios ou assinaturas

Escreva para a Revista

Ecologia Integral

Centro de Ecologia Integral

Rua Bernardo Guimarães, 3101

Saias: 204 a 207 - Santo Agostinho

Belo Horizonte/MG

Cep: 30.140-083

Ligue ou envie um fax

Telefone: (31) 3275-3602

TeleFax: (31) 3291-9836

Mande um e-mail para

ceimg@uai.com.br

Visite nossa página na internet

www.ecologiaintegral.cjb.net

Mensagens dos leitores

“Recebemos a sua Revista Ecologia Integral lançada em setembro. Parabéns pelo trabalho! A revista está muito bonita e útil. Agradecemos pelo envio e aproveitamos para expressar nossa apreciação pelo seu trabalho e por estar usando a Carta da Terra. Buscamos justamente divulgá-la, para que com isto se reforce o sentido de cidadania e conscientização sobre a possibilidade de um futuro melhor, baseado nos princípios da sustentabilidade expressados na Carta da Terra.”

Mirian Vilela

Secretaria Executiva do Conselho da Terra
(órgão responsável pela Carta da Terra
com sede em Costa Rica)

A Carta da Terra, publicada na íntegra na edição nº 1 da Revista Ecologia Integral, é um documento aprovado no fórum global Rio-92. Na Rio+10, uma nova Cúpula Mundial sobre Desenvolvimento Sustentável, que acontecerá em Joanesburgo, na África do Sul, em setembro deste ano, continuam as discussões sobre a responsabilidade de todos os povos para com a situação da Terra, nosso lar, na busca de uma consciência planetária de respeito para com todas as formas de vida. Os quatro princípios básicos da Carta da Terra são “Respeitar e cuidar da comunidade de vida”; “Integridade ecológica”; “Justiça social e econômica” e “Democracia, não-violência e paz” (www.cartadaterra.org.br)

“Encontrei o que procurava há muito tempo. Esta revista é fantástica. Adorei e gostaria de participar das atividades de vocês, das palestras e dos grupos de estudos. Gostaria de saber mais detalhes. Vocês estão de parabéns! Um abraço ecológico...”

Teresa Furuya

Teresa,
conheça a programação das atividades do Centro de Ecologia Integral nas páginas 31 e 32 desta edição. Para mais detalhes, ligue para (31) 3275-3602 ou acesse nosso site www.ecologiaintegral.cjb.net

“Em viagem a Belo Horizonte ficamos contentes em conhecer a Revista Ecologia Integral e saber do importante trabalho que realizam em prol da ecologia nas suas diversas formas. Parabéns pelo importante trabalho!”

Bruno Mares
Patos de Minas

Principais pontos de venda da Revista Ecologia Integral

- **Belvedere**
Banca - Ponteio Lar Shopping
- **Centro**
Banca - Praça Sete (próximo à loja Praça Sete Calçados)
Agência Status - Rodoviária (loja 219)
Livraria Leitura - Shopping Cidade
Livraria Van Damme (Rua Guajajaras, 505)
Agência Riccio (Rua dos Carijós, 151)
Livraria UFMG (Conservatório de Música - Av. Afonso Pena, 1534)
Farmácia Chamomilla (Av. Augusto de Lima, 403)
- **Cidade Jardim**
Agência Riccio (Av. Prudente de Moraes, 616)
- **Colégio Batista**
Banca (Rua Galena, 311)
- **Cidade Nova**
Via Ápia - Extra Supermercados (Minas Shopping)
- **Coração Eucarístico**
Banca (Avenida 31 de março, 1102)
Banca (Rua Dom José Gaspar, 28)
- **Funcionários**
Banca (Avenida Bernardo Monteiro, 952)
- **Gutierrez**
Agência Oppus (Rua André Cavalcanti, 583)
Banca (Av. Francisco Sá esquina com Rua André Cavalcanti)
- **Itapoá**
Banca - Space Box (Hiper Viabrasil)
- **Minas Brasil**
Banca (Rua Padre Vieira, 316)
- **Ouro Preto**
Farmácia Atma (Rua Monteiro Lobato, 23 - Loja 2)
- **Pampulha (Campus UFMG)**
Faculdade de Educação - Willian Livros / Portão 1 - Banca 9ª Arte
Livraria UFMG - Praça de Serviços / Banca Icx / Banca Reitoria
- **Planalto**
Livros e Cia (Av. Dr. Cristiano Guimarães, 1790 - loja D)
Livraria Crescer (Av. Dr. Cristiano Guimarães, 2022)
Banca (Av. General Olímpio Mourão Filho, 1362)
- **Prado**
Banca (Rua Cuiabá, 823)
- **Santa Efigênia**
Café Books (Rua Padre Rolim, 616)
Banca (Av. Mem de Sá, próximo ao Colégio Mun. Santos Dumont)
Banca (Rua Padre Rolim esquina com Av. Bernardo Monteiro)
Via Ápia - Extra Supermercados (Av. Francisco Sales, 898 - loja 23)
- **Santo Agostinho**
Banca (Av. Amazonas esquina com Av. Barbacena)
Restaurante Natural Ligth (Rua Ouro Preto, 1057)
Livraria do Usina Cineclube (Rua Aimorés, 2424)
Instituto Fênix (Rua Mato Grosso, 800 - 3º andar)
Agência Livro e Cia (Rua Aimorés, 2675)
Farmácia Chamomilla/Weleda (Av. Olegário Maciel, 1358)
Farmácia Atma (Rua Rodrigues Caldas, 766)
Banca (em frente à Cemig - Av. Barbacena, 1205)
Banca (em frente à Cemig - Rua Alvarenga Peixoto, 1200)
Agência News - Diamond Mall (Loja S6 - nível G1)
- **Santo Antônio**
Unipaz-MG (Rua Paulo Afonso, 146/605)
- **Savassi**
Agência Status (Av. Cristóvão Colombo, 280)
Banca (Av. Getúlio Vargas esquina com Rua Inconfidentes)
Farmácia Amarillis (Rua Viçosa, 43 - Loja 3)
Livraria Dharma (Av. Getúlio Vargas, 1624 - Loja 2)
Restaurante Naturalis (Rua Tomé de Souza, 669)
Banca (Rua Tomé de Souza, 505 - esquina com Rua Prof. Moraes)
- **São Luiz**
Farmácia Atma (Rua Cel. José Dias Bicalho, 647)
- **Serra**
Pânzap (Rua Dona Cecília, 109)
- **Sion**
Banca (Av. do Contorno, 5833 - esquina com Rua Grão Mogol)
Banca (Av. Nossa Senhora do Carmo, 713)
Banca (Rua Califórnia, 56 - esquina com Av. Uruguaí)
Banca (Rua Venezuela, 453 - em frente ao Supermercado Champion)
- **Venda Nova**
Banca - Space Box (Shopping Norte)

Você já pensou sobre isso?

O que aconteceu com nossos índios?

No ano de 1500, quando os portugueses desembarcaram nestas terras, aqui viviam aproximadamente 6 milhões de pessoas, de mais de 900 povos com culturas e maneiras de viver diferentes. Na carta que Pero Vaz de Caminha enviou ao rei de Portugal, ele conta que os primeiros encontros com os povos que viviam nestas terras foram cordiais, cercados de trocas de presentes e de entusiasmo. A primeira impressão dos navegantes europeus sobre os índios foi positiva, mas não foi suficiente para anular a carga de preconceitos que eles traziam. Assim, diferenças culturais passaram a ser vistas como pecados, atrasos, signos de primitivismo, que deveriam ser superados.

Não há dúvidas de que, a partir da chegada dos europeus, os povos indígenas passaram a conviver com os mais variados tipos de violência. Componente intrínseco ao regime imposto pela colonização portuguesa, a prática da violência acontecia, sobretudo, no trato com os escravos. Era também a estratégia mais comum na disputa pela terra e ampliação das fronteiras do território colonial. Passados quinhentos anos, a violência continua em pauta, na política indigenista atual. É uma violência estrutural, estrategicamente incorporada aos processos genocidas que se revelam hoje nas invasões de terra, repressão cultural e religiosa, roubos, fome, alcoolismo, abusos e esterilização de mulheres, discriminação etc.

Até hoje a história oficial produzida e reproduzida nas escolas e nos meios de comunicação continua a chamar de “descobrimento” esse capítulo de uma história que começou milhares anos antes. Descobrir, diz o dicionário, é achar pela primeira vez. Neste caso, foram os índios que descobriram o Brasil, pois seus ancestrais viviam aqui há mais de 40 mil anos. Por isso, a chegada dos portugueses e o processo de colonização deve ser considerado como invasão. Para os povos que viviam nestas terras, esta invasão é o princípio de uma história de dor e sofrimento.

Os povos indígenas do Brasil (mais de 245 etnias diferentes que falam pelo menos 185 línguas e somam uma população de aproximadamente 350 mil pessoas vivendo em comunidades e 192 mil nos grandes centros urbanos) resistiram a 500 anos de massacres e violências e hoje esperam contar com nosso apoio e solidariedade, para a garantia de seus direitos fundamentais, principalmente, o direito à vida.

Trechos do material de divulgação da Campanha da Fraternidade 2002, da CNBB - Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, cujo tema é Fraternidade e Povos Indígenas.

Seja um agente de divulgação da cultura de paz e da ecologia integral

Assine a *Revista* Ecologia Integral

Você estará colaborando para a realização dos objetivos do CEI e também terá direito a descontos nas suas atividades.

Para solicitar a sua assinatura com oito edições anuais recorte ou copie a ficha no verso desta página, complete com seus dados em letra de forma e envie para o CEI, juntamente com cheque cruzado e nominal ao Centro de Ecologia Integral ou comprovante de depósito no valor de R\$40,00. (Conta nº 2971626-4 - Agência nº 0181 - Banco Real).

Revista
Ecologia Integral

Publicação do Centro de Ecologia Integral com o objetivo de divulgar a cultura de paz e a ecologia integral.

Preço da assinatura anual com
8 edições: **R\$40,00**

Brasil na 20ª posição do ranking "verde"

O Brasil está no 20º lugar do ranking "verde", entre 142 países analisados, 31 posições à frente dos Estados Unidos. O Índice de Sustentabilidade Ambiental foi anunciado em Nova Iorque, no Fórum Econômico Mundial e relaciona as nações do mundo segundo sua capacidade de garantir um ambiente saudável para as duas próximas gerações.

A primeira colocada foi a Finlândia, seguida de Noruega e Suécia, provando que

é na Península da Escandinávia, extremo norte da Europa, onde se concentram as populações mais preocupadas com o meio ambiente.

O último lugar (Emirados Árabes Unidos) e o penúltimo (Kuait) são ocupados por países cuja economia é totalmente dependente do petróleo, causador do efeito estufa - seu uso lança dióxido de carbono no ar, reforçando o cobertor de gases que aprisiona radiação

solar na atmosfera, aquecendo-a, como ocorre numa estufa de plantas.

O estudo foi elaborado, sob encomenda do Fórum Econômico Mundial, por grupos especializados das universidades Yale e Columbia, ambas dos Estados Unidos. O índice vai de 0 a 100, e o Brasil ficou a nota 59,6, três posições abaixo da Argentina (61,5). Os Estados Unidos receberam 52,8, acima da Alemanha (52,1) e do Japão (50,5).

Inacem/Comet



O Brasil tem muitos desafios ambientais pela frente como o problema do lixo e a poluição das águas

A educação no Brasil e na América Latina

O Brasil é o país da América Latina campeão em repetência escolar. A conclusão é do Relatório da Unesco (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) divulgado em fevereiro deste ano, com estatísticas da educação de 19 países latino-americanos. No Brasil, de acordo com os dados coletados em 1998 e 1999, 24% dos alunos do ensino fundamental e 18% dos alunos do ensino médio estavam repetindo de ano.

Também segundo o relatório, dois milhões de crianças estão sem ensino primário e 20 milhões não estão cursando o segundo grau na América Latina, assinalando que os altos índices de abandono e reprovação revelam um problema de qualidade nos sistemas educativos da região. Este informe sobre a América Latina, elaborado pelo Instituto de Estatísticas da Unesco e publicado em Paris, é o primeiro de uma série que analisa a situação da educação no mundo por regiões.

Gostaria de assinar a
Revista Ecologia Integral
e receber as edições em
meu endereço.

Centro de Ecologia Integral

R. Bernardo Guimarães, 3101 - Salas 204 a 207
B. Santo Agostinho - Belo Horizonte/MG - Brasil
Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602
Fax: (31) 3291-9836 - e-mail: ceimg@uai.com.br
www.ecologiaintegral.cjb.net

NOME COMPLETO:

ENDEREÇO:

BAIRRO:

CIDADE:

ESTADO:

CEP:

TEL. RES.:

FAX:

E-MAIL:

TEL. COM.:

CELULAR:

Alerta no ano mundial das montanhas

2002 é o ano internacional das montanhas, ecossistemas gravemente ameaçados pela degradação ambiental, segundo relatório divulgado pela Universidade das Nações Unidas, em Tóquio, em janeiro deste ano. 600 milhões de pessoas têm nas montanhas seu local de moradia e trabalho em todo o mundo e elas respondem pelo suprimento de água para mais da metade da população mundial.

Mudanças climáticas, poluição, desmatamento e extração insustentável dos recursos naturais, conflitos armados e aumento populacional ampliam os efeitos de catástrofes como inundações, deslizamentos de terras e avalanches, podendo levar à extinção espécies únicas de plantas e animais, segundo o estudo. Agricultura extrativa e práticas inadequadas de mineração e turismo também ameaçam os pontos mais altos do planeta.

No início do Ano Internacional das Montanhas, os Alpes europeus e o Himalaia-Karakorum-Hindu Kush (nos limites de Myanmar e China ao longo do norte da Índia, Butão, Nepal, Paquistão e Afeganistão) foram consideradas as montanhas mais ameaçadas. Hans van Ginkel, reitor da Universidade das Nações Unidas, disse que esta é uma oportunidade para a promoção de políticas para o entendimento dos problemas das regiões montanhosas.

Além dos desastres naturais, que costumam ser bem divulgados, as inúmeras guerras, que estão em desenvolvimento nas regiões montanhosas e tendem a ser ignoradas pela comunidade internacional, ameaçam o meio ambiente e as minorias que ali habitam.

A vida nas montanhas

Montanhas e terras altas são encontradas em todos os continentes cobrindo cerca de ¼ da superfície da Terra e nelas vivem 10% dos habitantes do mundo. Outros 40% moram nas áreas adjacentes o que faz com que metade dos habitantes do planeta dependam dos recursos e serviços desses ecossistemas. As guerras e os desastres naturais têm castigado as regiões montanhosas. Os pesquisadores avaliam que os desastres naturais – entre eles as inundações e terremotos – foram responsáveis por mais de 1,6 milhão de vidas perdidas entre 1900 e 1988. Outros dados mostram que os combates nessas regiões – mais de 105 guerras e conflitos entre 1945 e 1995 – resultaram em 11,1 milhões de atingidos, incluindo 7,8 milhões civis.



As belezas naturais de montes e montanhas em todo o mundo correm perigo devido à ação predatória do homem

Mudanças climáticas preocupam cientistas

Mesmo com a redução do consumo de combustíveis fósseis, como o petróleo e seus derivados, o carvão e o gás natural, o planeta terá mais um século de aquecimento climático. A elevação das temperaturas é resultado das emissões para a atmosfera de gases catalisadores do efeito de estufa.

Pesquisadores norte-americanos afirmam que as emissões de dióxido de carbono (CO₂) vão ocasionar um aumento da temperatura em todo o mundo o que provocará a subida do nível do mar em até um metro. As mudanças do clima afetarão principalmente as futuras gerações, com alterações na produção agrícola, com regiões se tornando mais produtivas, por causa do aumento das chuvas, e outras vivendo graves secas. As previsões foram apresentadas na reunião anual da Associação Norte-americana para o Avanço das Ciências.

Bancos de corais em perigo

Os bancos de corais dos oceanos do sudeste asiático apresentam um nível de degradação de 88%, segundo levantamento realizado por 35 pesquisadores de países do Pacífico e Austrália, Reino Unido e Estados Unidos. A degradação é associada a atividades humanas que afetam os ecossistemas marinhos. Os ecossistemas de corais do Sudeste Asiático são os mais extensos e importantes de todos os oceanos, abrigando alta biodiversidade marinha, quase 100 mil km², se somados, ou 34% da área total de corais do mundo. Ali vivem cerca de 600, das 800 espécies conhecidas de fauna e flora normalmente associadas a corais.



O Protocolo de Kyoto prevê a redução das emissões de gases como os gerados a partir da queima de combustíveis

Campanha em defesa do Protocolo de Kyoto

O Fundo Mundial para a Natureza (WWF) lançou uma campanha mundial para transformar o Protocolo de Kyoto em um tratado internacional.

O Protocolo estabelece a redução da emissão de gases estufa. A campanha "Kyoto em nossas mãos" prepara terreno para a Conferência Mundial de Desenvolvimento Sustentável (Rio +10) que acontece em Joanesburgo, na África do Sul, quando os líderes mundiais se reúnem para discutir a implementação de uma agenda de sustentabilidade para o planeta.

O objetivo do WWF é convencer os governos a ratificarem o

Protocolo de Kyoto para que ele possa entrar em vigor ainda este ano. Cada uma das organizações nacionais que compõem a rede WWF enviou uma carta ao governante de seu país pedindo a ratificação do Protocolo.

A efetivação do Protocolo depende da ratificação de, no mínimo, 55 países que gerem 55% das emissões de gás carbônico.

Apesar de dezenas de países em desenvolvimento já terem ratificado o Protocolo, falta a adesão de 25 países industrializados, além dos Estados Unidos, contrários ao acordo, e que afirmaram que deverão aumentar as emissões dos gases ao invés de reduzir.

Estudantes discutem problemas mundiais

Estudantes de todo o mundo simulam ações da Organização das Nações Unidas em Belo Horizonte entre os dias 24 e 28 de março, em Belo Horizonte, durante o 11º WorldMUN (Harvard World Model United Nations).

Os estudantes universitários que participam do evento se sentem motivados a desenvolver trabalhos humanitários e são hoje voluntários em causas sociais e políticas, trabalhando na Faixa de Gaza, na Palestina, ou em Genebra, na Comissão para Refugiados das Nações Unidas. A organização espera receber cerca de 800 estudantes de mais de 60 países.

O WorldMUN nasceu na Universidade de Harvard (EUA) em 1991 e desde então acontece anualmente em diferentes cidades, como Istambul, Atenas, Budapeste e Bruxelas. Neste ano, o curso de relações internacionais da PUC-Minas (Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais) será o anfitrião.

Uma mudança de clima?

"Vemos com satisfação que o Governo Bush está mudando de atitude e levando mais a sério a questão climática. A introdução de novos incentivos fiscais para tecnologias de energia mais eficiente e renovável é, seguramente, um passo na direção certa."

"Todavia, preocupa-me a adequação do compromisso assumido e, mais particularmente, a intenção do governo de aumentar as emissões dos Estados Unidos em, no mínimo, 12 por cento durante os próximos dez anos. Isto significa que em 2010, os Estados Unidos estarão produzindo pelo menos 35 por cento a mais de gases de estufa, do que o permitido pelo Protocolo de Kyoto."

"É extremamente inquietante ver o maior produtor mundial de gases de estufa (25 por cento das emissões, com menos de 5 por cento da população mundial) se propor a continuar aumentando estes níveis."

Declaração de Chris Flavin, Presidente do WWI, sobre a alternativa apresentada pelo Governo Bush ao Protocolo de Kyoto em Washington, quinta-feira, 14 de fevereiro de 2002

*Fonte: Instituto WorldWatch (WWI) e Universidade Livre da Mata Atlântica (UMA)
www.wwi.uma.org.br*

Educação ambiental no São Francisco

O Programa Nacional de Educação Ambiental do MMA - Ministério do Meio Ambiente começa em março a desenvolver projetos voltados à revitalização da bacia do São Francisco em cinco estados do Nordeste em parceria com as secretarias estaduais de Meio Ambiente. As atividades serão desenvolvidas na calha principal do rio, da nascente à foz, que vai até Sergipe.

O projeto prevê a realização de oficinas de educação ambiental, seminários e cursos básicos de capacitação de gestores municipais, lideranças comunitárias e professores de 1º e 2º graus.

As atividades serão supervisionadas pelos técnicos de educação ambiental do Ministério. O objetivo é treinar essas pessoas para se transformarem em agentes multiplicadores, visando à conscientização da comunidade para a educação ambiental.

Em 2003, o projeto deverá ser ampliado para as sub-bacias do rio São Francisco, incluindo o Distrito Federal e Goiás.

Fonte: Instituto WorldWatch (WWI)
Universidade Livre da Mata Atlântica (UMA)
www.wwi.uma.org.br

Proteção ao idoso

Já está em funcionamento em Belo Horizonte, a Coordenadoria Municipal do Idoso, vinculada à Secretaria Municipal dos Direitos da Cidadania, que pretende organizar políticas e programas de amparo à população idosa. A Coordenadoria Municipal do Idoso funciona à Rua Paraíba, 29 - 8º andar - telefone (31) 3277-4460. O disque-idoso atende pelo número (31) 3277-4646

**Quem acredita
em uma
cultura de paz,
lê e divulga a
Revista
Ecologia Integral**

Contra a exploração de animais

Projeto de lei aprovado pela Câmara de Vereadores do Rio de Janeiro regulamenta o transporte de tração animal, como as carroças. Cavalos, éguas e burros não devem trabalhar mais de oito horas diárias, com direito a uma hora de descanso no meio do dia, ou 48 horas semanais. Além disso, devem obrigatoriamente folgar aos domingos.

A lei não estabelece apenas a jornada de trabalho, mas também proíbe a utilização de animais doentes ou feridos em carroças e determina que eles usem ferraduras nas quatro patas. Obriga ainda os carroceiros a terem habilitação expedida pela Secretaria de Proteção e Defesa dos Animais, que definirá os critérios para concedê-la. Os veículos devem ser emplacados e seus condutores precisarão obedecer as regras do Código Nacional de Trânsito. Quem descumpri-las estará sujeito à multa de um salário mínimo e apreensão da carroça.

(Conheça a Declaração Universal dos Direitos dos Animais, proclamada pela Unesco, em 1978, na página 25 desta edição.)



Segundo a Declaração Universal dos Direitos dos Animais, "cada animal que trabalha tem o direito a uma razoável limitação de tempo e intensidade do trabalho, a uma alimentação adequada e ao repouso"

A responsabilidade que temos para com a natureza, com a sociedade e com nós mesmos se traduz nas atitudes que tomamos durante nossa vida. Cada um também pode fazer alguma coisa para promover e divulgar a cultura de paz e a ecologia integral. Acreditar e colaborar com este projeto significa possibilitar que outras pessoas tenham a oportunidade de conhecerem mais sobre o assunto. Dê aos seus parentes e amigos este presente que poderá proporcionar a eles um novo olhar para si mesmo, para os outros e para o planeta.

**Pedidos pelos telefones: (31) 3275-3602/3291-9836
ou pelo e-mail ceimg@ual.com.br**

Meditação, a experiência da paz interior

Para as tradições orientais a meditação é caminho obrigatório para o autoconhecimento e para se atingir a iluminação. Para nós ocidentais, mergulhados num ritmo de vida frenético e em estímulos de toda ordem, parar para o “mergulho interno” ou “manter a mente alerta a cada instante” parece tarefa quase impossível de ser realizada.

Segundo Paul Brunton, no livro “Idéias em Perspectiva”, “a meditação é meramente uma forma de prática simples, que a maioria dos ocidentais não compreende por não estar muito familiarizada com ela. Que poderia ser

mais simples do que dizer isso: se você olhar dentro do seu coração e da sua mente de forma suficientemente profunda e durante um tempo suficientemente longo, para penetrar debaixo do tumulto de desejos que diariamente distraem sua atenção, você poderá então descobrir a paz”.

Por outro lado, não parece muito difícil que consigamos nos treinar para, de fato, estarmos presentes em rodas as nossas atividades. Segundo Thich Nhât Hanh, no seu livro “Para viver em paz - o Milagre da Mente Alerta”, “deve-se praticar a meditação mesmo ao andar, ao

estar de pé, sentado, deitado, trabalhando, correndo, conversando com os amigos, o que se esteja fazendo”. Para isto é necessário mantermos a nossa mente alerta, ou seja, estarmos totalmente conscientes e presentes nas nossas atividades. Desta forma, vivendo em totalidade cada momento presente, conquistaremos a nós mesmos e nos sentiremos plenamente integrados.

Assim, a meditação não precisa ser uma técnica complicada, com posturas difíceis e ambientes preparados. Mas ela exige uma motivação interior, uma vontade profunda de ver além do mundo

UNIPAZ - MG Formação Holística de Base (FHB) - Turma IV

O que é

A FHB é um programa da UNIPAZ - Universidade da Paz, organização não-governamental, sem fins lucrativos, que promove a formação de pessoas interessadas no crescimento global do ser humano (físico, emocional, mental, espiritual, familiar, social e profissional) visando a divulgação e a promoção de uma cultura de paz e não-violência em suas três dimensões: a pessoal, a social e a ambiental.

É um curso constituído de 22 encontros (um por mês). Ao longo deste período o aprendiz deverá participar, além dos seminários, de círculos holísticos, de holopraxis (práticas que levam à vivência holística), de estudos bibliográficos sistemáticos e de estágios.

A quem se destina

No plano pessoal, a todos os interessados na abordagem holística como veículo evolutivo e, no plano profissional, a todos os que se sentem limitados por uma formação especializada e queiram ampliar e atualizar suas perspectivas teórico-práticas com a nova consciência emergente.

Inscrições abertas

UNIPAZ - MG

Rua Paulo Afonso, 146 - Sala 605

Belo Horizonte/MG - CEP: 30350-060

Telefax: (31) 3297-9026

E-mail: unipazmg@unipazmg.org.br

Homepage: www.unipazmg.org.br

Palestra de abertura: (Entrada franca)

Tema: "Antigos e novos terapeutas"

Palestrante: Roberto Crema, psicólogo, antropólogo, vice-reitor da Unipaz.

Data: 15 de março de 2002, de 20 às 22 h.

Local: Auditório "Life Center" - Av. do Contorno, 4747 - Serra - BH

Encontros e seminários da FHB em 2002 - Turma IV

(datas, temas e facilitadores)

15 a 17/03 - Antigos e novos terapeutas (Roberto Crema)

26 a 28/04 - O sentido da vida e a arte da transição (Gislaine Maria D'Assumpção)

17 a 19/05 - A arte de viver em paz (José Luiz Ribeiro de Carvalho e Ana Maria Vidigal Ribeiro)

21 a 23/06 - Abordagem quântica do ser humano: saúde integral e qualidade da vida (Harbans Lal Arora)

26 a 28/07 - Ética como arte e garantia de sobrevivência (Lia Diskin)

23 a 25/08 - A arte de viver consciente (Pierre Weil)

20 a 22/09 - Ecovilas e o paradigma emergente (Craig Gibsons)

11 a 13/10 - A arte de viver em plenitude (Flávio Rodrigues da Silva e Sandra Lúcia de Oliveira Rodrigues)

01 a 03/11 - Ritos transculturais para mulheres e homens contemporâneos (May East)

13 a 15/12 - Ecologia e Cultura (Maurício Andrés)

Horário dos encontros:

A partir das 19 horas de sexta-feira até às 12 horas de domingo.

Local dos encontros:

Instituto Renascer da Consciência - BR 262 - Km 30
Distrito de Ravana - Município de Sabará/MG.

das aparências, de buscar o autoconhecimento, de conhecer a verdade última, de conquistar a paz interior e a serenidade.

Paul Brunton nos alerta sobre o fato de que, “a verdade de que se necessita para uso imediato e provisional pode ser aprendida em livros e com instrutores; mas a verdade da revelação última só pode ser aprendida a partir da própria pessoa e dentro dela, através da meditação”. “Ela leva a consciência a um nível mais profundo,

A meditação regular propicia um equilíbrio geral, levando-nos a experienciar intimamente a completa integração física, psíquica, mental e espiritual

deixando que o homem viva a partir do seu centro, não apenas da sua superfície. Isso conduz cada vez mais ao autocontrole, ao autoconhecimento e à autopacificação”.

O essencial é que pela meditação obtemos o conhecimento diretamente da fonte e experimentamos um estado de serenidade e harmonia. Sentimo-nos unos e

revigorados. Aos poucos, com a prática regular, mudanças perceptíveis vão ocorrendo conosco. Os nossos desejos, pensamentos e ações vão tomando um novo rumo orientados agora pelo nosso *ser* verdadeiro, onde o plano divino para a nossa existência é conhecido. “Lá no fundo do coração há uma quietude que é curativa, uma confiança nas leis universais que é inabalável e uma força que é como uma rocha”, enfatiza Paul Brunton.

Vários caminhos conduzem à meditação

Existem inúmeras formas de meditar. Autores de diversas tradições espirituais nos ensinam práticas meditativas. Mas sejam quais forem as técnicas podemos

resumi-las em dois caminhos fundamentais: o do aquietamento interior e o da mente alerta, que nos leva a um sereno confronto com a realidade, ambas fazendo-nos perceber a interdependência e a unidade de todas as coisas.

Experimente praticar a meditação pelo menos uma vez ao dia. Meditar é alimento para a mente e para o corpo. Vá em frente na sua prática e observe as mudanças que começarão a ocorrer. Mas, lembre-se: a meditação não é algo para ser carregado eternamente. Chegará o dia em que ela terá cumprido o seu papel e a completa integração física, psíquica, mental e espiritual terá ocorrido e o nosso verdadeiro *ser* se mostrará na sua plenitude.



Contemplar a natureza é uma forma de meditação

Meditação pela plena atenção

Aproveite a hora do banho para meditar. Esteja presente em cada momento do seu banho. Não se apresse sequer por um segundo. Do momento em que começar a se preparar para o banho até o momento de vestir as roupas limpas, movimente-se suave e lentamente. Esteja alerta para cada movimento por menor que seja. Esteja consciente de cada gota de água escorrendo pelo seu corpo. Concentre-se na sua respiração sempre que os seus pensamentos começarem a vagar. Ao terminar o banho, sua mente deve estar tão tranquila e leve quanto o seu corpo.

(Adaptado do livro “Para viver em paz - O Segredo da Mente Alerta”, de Thich Nhât Hanh)

O encontro no silêncio

Instale-se num local tranqüilo. Certifique-se que não será incomodado. Sente-se numa posição confortável. Feche os olhos. Relaxe o seu corpo. Preste atenção à sua respiração. O ar que entra, o ar que sai...O ar que entra, o ar que sai. Sinta-se cada vez mais relaxado e mais leve. Focalize a sua atenção no ponto entre as sobrancelhas ou no topo da cabeça. Permaneça, por algum tempo, na quietude e no silêncio deste momento. Entregue-se totalmente a este estado que lhe preenche de paz e serenidade. Quando desejar, focalize sua atenção novamente na respiração e, lentamente, vá tomando consciência do seu corpo. Abra os olhos e suavemente vá se movendo, tentando manter a energia deste encontro.

Clarões do II Fórum Social Mundial

De 30 de janeiro a 5 de fevereiro de 2002 aconteceu em Porto Alegre o II Fórum Social Mundial (II FSM), em contraposição e alternativa ao Fórum de Davos (este ano realizado em Nova York). Foi encanador, inesquecível e tremendamente marcante. Foi “um céu na terra de Porro Alegre” (cf. Ap 21,1-4). Muitos diziam ao se despedir: “*Estivemos no paraíso terrestre por uma semana*”. Lá estavam *co(i)nspiradores* militantes na construção de um mundo diferente. Porto Alegre foi palco mais uma vez de pessoas com sorrisos largos, olhos que brilhavam irradiando luz e esperança, companheirismo, solidariedade. No II FSM sentíamos que éramos uma só família-comunidade participando da teia da vida na nossa única casa comum que é o planeta Terra. Em Porto Alegre, saboreamos a fraternidade universal.

Participaram do II FSM cerca de 51.000 representantes de milhares de “entidades” de 150 países, sendo 16 mil delegados e 35 mil ouvintes. Aconteceram 42 conferências, mais de 100 seminários e cerca de 800 oficinas.

Vimos, com nossos próprios olhos, que em todos os rincões do planeta Terra há grupos lutando por cidadania, justiça, fraternidade, pois acreditam que um novo mundo é possível, urgente e necessário. Há muito mais gente engajada na luta pela construção de um mundo mais irmão do que imaginamos.

Como resposta alternativa aos imperialistas que “globocolonizam” a economia, todos gritavam: “Globalizemos a solidariedade! Globalizemos a luta! Globalizemos a esperança!”. Diante dos que tentam anular a soberania das nações, um grito de resistência se ouvia: “Viva a soberania dos povos!”

Diante da Lei de Gerson, da competição, o II FSM propõe relações de cooperação, parcerias, respeito, fraternidade (em latim, *frater* = irmão) e sororidade (em latim, *soror* = irmã) universal e internacionalista.

Lá no II FSM estavam muitas pesso-

as ameaçadas de morte (e de ressurreição), tais como Frei Henry, advogado da Comissão Pastoral da Terra do Pará, um homem que irradia ternura e simplicidade, mas é caçado pelos latifundiários do sul do Pará, simplesmente porque defende, na justiça, as vítimas do império do latifúndio. Foi emocionante encontrar lá no meio do povo, como anônimos, pessoas tais como: Adolfo Peres Esquivel, Rigoberta Menshu, Henrique Dussel, Clara (esposa de Marighela), Hebe Bonafini (presidenta das Mães da Praça de Maio, na Argentina).

Os representantes dos povos indígenas emocionaram-nos ao proferir palavras de fogo, tais como: “Viemos aqui para recordar um pouco a história dos nossos antepassados que viviam felizes aqui na América Indígena até o ano 1492, mas depois começou o massacre da nossa Mãe Terra, dos nossos parentes e da natureza... A terra continua do mesmo tamanho, desde que foi criada por Deus, mas as águas, que são o sangue dela, estão diminuindo. Pedimos de joelhos, a todos vocês: Respeitem a nossa Mãe Terra!” Os nossos irmãos indígenas nos alertavam: “Um outro mundo é possível, somente se nós, povos indígenas, formos respeitados. Exigimos simplesmente RESPEITO à nossa identidade: cultura, história, religião, costumes, valores. O mundo novo que vocês querem construir é o que vivíamos no nosso passado.” Nossos parentes indígenas lutam por reconhecimento como nações, como povos, pelos direitos à territorialidade, a um meio ambiente sadio, pela livre determinação, pela auto-gestão e por uma concepção de Estado plurinacional, pluricultural e multilíngüe.

No meio indígena, se desenvolveu o conceito de território. Os Povos Indígenas não falam do direito de propriedade territorial baseado em leis e regras escritas, mas baseado numa forma de identidade coletiva que abarca o povo e seu território, a Terra-Mãe. Um determinado território indígena se pode herdar, mas nunca vender nem hipotecar.

Os representantes dos negros e remanescentes de quilombos nos alertavam: “Um outro mundo só é possível com a superação do racismo e do ‘mito da democracia racial’. Basta de racismo disfarçado que nos apunhala até a alma”.

Diante do capitalismo autoritário que sobrevive pela uniformidade, no II FSM sentíamos que a diversidade é nossa força e sua expressão é a base de nossa unidade. Somos um movimento de solidariedade global, unido em nossa determinação para lutar contra a concentração da riqueza, a proliferação da pobreza e a destruição do nosso planeta. Estamos construindo um sistema alternativo e usamos caminhos criativos para promovê-lo. Estamos cons-



**LANNA
PROJETOS
GRÁFICOS**

(31) 3292-2225

Arte, fotolito e impressão
a sua gráfica completa

Rua Juiz de Fora, 693 - Barro Preto - BH - MG

truindo uma aliança ampla a partir de nossas lutas e resistências contra o sistema baseado no patriarcado, no racismo e na violência, que privilegia os interesses do capital sobre as necessidades e as aspirações dos povos.

Frei Betto e o indiano Sidartha deixaram uma imensa assembleia entusiasmada ao falar sobre *princípios e novos valores* que devem reger a construção de um mundo mais solidário e justo. Disseram, por exemplo: “Deus precisa ser vivido, saboreado. Não basta uma experiência sociológica. É preciso parar para rezar, meditar, dialogar com Deus, com o universo, com o outro e consigo mesmo. Jesus conciliava o compromisso social com experiência do Deus amor”.

Um outro mundo uno na pluralidade se constrói rompendo com o patriarcado e com os sistemas de opressão e de exclusão, o que implica contemplar, entre outros, os valores e princípios defendidos pelos nossos irmãos indígenas, pelo movimento das mulheres que luta contra o patriarcalismo, pelo movimento negro que quer superar o racismo, pelo reconhecimento de que os deficientes físicos são portadores de *direitos e necessidades especiais*, ouvindo os clamores da Mãe Terra e dos sem-terra, pela vivência de uma espiritualidade que seja fruto do casamento de Teresa d’Ávila e Che Guevara (ou de Francisco de Assis com Rosa Luxemburgo), com uma mística que cultiva nossa sede de infinito e transcendência.

É hora de afirmar, na prática, os valores da revolução francesa: fraternidade, igualdade e liberdade, mas para todos. Também cultivar o valor que é a democracia, mas não apenas política, mas também social e econômica.

Frei Betto tirando as lições do passado de luta nos alertava: “Devemos articular muito bem as dimensões da subjetividade e da objetividade, as (infra) estruturas com a subjetividade. Só mudamos o mundo na medida em que nos mudamos e nos mudamos na medida em que mudamos o mundo. A esquerda não pode continuar esquecendo as mulheres, os negros, os

indígenas, os idosos, a Mãe Terra e a espiritualidade que liberta e humaniza. A hora é de consciência holística. O desafio é construir estruturas novas com corações novos.”

O indiano Sidartha, numa brilhante conferência, recordou Gandhi: “Há o suficiente no mundo para as necessidades de todos, mas não o suficiente para a ganância de um”. Uma senhora idosa indiana frisava que “todas as coisas são interligadas no universo. Tudo surge inter-retro-dependente. Não somos seres individuais. Somos inter-seres. Cada um de nós é um elo vivo da grande teia da

Em todos os rincões do planeta Terra há grupos lutando por cidadania, justiça, fraternidade, pois acreditam que um novo mundo é possível, urgente e necessário

vida. Tudo o que acontece a um dos elos afeta toda a rede. Nós somos sementes e é dando as mãos com corações benevolentes que caminharemos rumo à libertação integral.”

Sobre a globalização, Sidartha afirmou que “o neoliberalismo e a globocolonização propõe uma corrida rumo ao nada, um nada que significa a morte, um suicídio universal.” Ser indivíduo é diferente de ser pessoa. O indivíduo age verticalmente, é competitivo. A pessoa age horizontalmente, convive, coopera, é solidária, sente-se parte de um todo. Somos seres provisórios, não permanentes; somos caminheiros dependentes uns dos outros e de tudo.

Um chinês disse para um padre: “Existem três verdades: a sua, a minha e uma terceira que é a realmente verdadeira, que juntos devemos buscar.”

No encerramento do II FSM o indiano Sidartha contou-nos que na Índia existe uma árvore chamada de árvore mãe, porque tem raízes longas e profundas, que vão penetrando pelo chão afóra e fazem germinar outras árvores filhas. Isso é e continuará sendo o FSM: Porto Alegre é a árvore mãe que está gerando muitas outras árvores filhas por todas as partes do mundo.

O II FSM encerrou-se em Porto Alegre, com a afirmação de que a realização anual do Fórum é fundamental. Concluímos que o enraizamento do FSM exige uma mobilização social mais intensa. João Pedro Stédile pontuou que o FSM ainda não é mundial, mas predominantemente ocidental e cristão; alertou que não serão só eventos que construirão um outro mundo, mas principalmente as lutas dos povos.

Ficou acordado a realização de fóruns regionais e continentais no segundo semestre de 2002, como PROCESSO, e já está acertado que o III FSM será novamente em Porto Alegre no início de 2003. O IV FSM será, provavelmente, na Índia, em 2004.

Enfim, neste começo do século XXI, o II FSM surge como denúncia da uniformidade imposta pelo capitalismo consumista e como reivindicação de respeito à diversidade. Em Porto Alegre, estava, mais uma vez, a agora dos cidadãos, o corpo vivo da cidadania barulhenta, abrindo os espaços para o futuro.

Em Davos e em Nova York os jovens protestam e são arrastados pelas calçadas; no II FSM, em Porto Alegre, os 11.600 jovens do acampamento internacional da juventude freqüentam os seminários, discutem, debatem e confraternizam-se nas festas.

Caminhemos sempre com o povo, como povo. Essa é minha contribuição para você que, neste ano, não pode estar em Porto Alegre. Até lá em 2003.

*Colaboração especial: Frei Gilvander Moreira
Belo Horizonte/MG*

Sem agrotóxicos, por favor

O pedido pode parecer estranho mas faz sentido para aqueles que sabem que cada um pode e deve ter poder de escolha na busca de uma vida mais saudável. Entre o tóxico e o natural, o que você vai pedir?

Quando o assunto é alimentação, as pessoas já sabem: o ideal é dar preferência a frutas, legumes e verduras no lugar dos alimentos industrializados. Mas o que muita gente ainda não sabe é que junto dos nutrientes presentes nos vegetais, o organismo também é obrigado a ingerir os resíduos de produtos químicos utilizados durante a sua produção. Os agrotóxicos são compostos ou misturas usados para aumentar a produtividade e a qualidade das lavouras, como fungicidas, inseticidas, herbicidas e hormônios vegetais. Em outras palavras, são puro veneno. Usados nas plantações para aumentar a produção e gerar mais lucro para o produtor, os agrotóxicos colocam em perigo a saúde dos consumidores.

Apesar da legislação brasileira ser rigorosa, a fiscalização é quase inexistente. Isto torna um prato de salada uma verdadeira incógnita: o que tem ali além de alface, tomate, cenoura, pimentão e brócolis?

A baixa instrução de boa parte dos agricultores faz com que a situação se torne ainda mais grave porque os agrotóxicos são usados sem controle técnico algum que possa minimizar os riscos para o meio ambiente e para a saúde humana. Os próprios agricultores ficam expostos aos malefícios dos produtos químicos usados nas lavouras. Os adubos químicos solúveis, quando levados pelas chuvas para os rios, também podem contaminar a água que chega até nossas casas.

Agricultura convencional

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano. Portanto, a produção de alimentos é um dos pilares da sociedade. Mas para produzir alimentos e dar lugar às lavouras e aos rebanhos, extensas áreas naturais são devastadas. A vegetação é queimada, os

solos entram em processo de erosão, os cursos d'água e os lençóis subterrâneos recebem altas doses de venenos, a fauna local é radicalmente alterada, destrói-se a biodiversidade, enfim, o meio ambiente sofre inúmeras conseqüências. A exploração exagerada da terra não permite que a própria natureza realize o seu processo de renovação, cada vez mais os solos são considerados improdutivos pela ação imediatista dos agricultores e novas áreas precisam ser desmatadas.

Orgânicos

Os métodos orgânicos de produção, ou seja sem agrotóxicos, buscam equilibrar o meio ambiente, respeitando seus ciclos e limites. Os vegetais agroecológicos ou orgânicos utilizam adubos naturais e nenhum pesticida.

Consumir produtos orgânicos é pensar na própria saúde mas também é se preocupar com a saúde do meio ambiente. Os pesquisadores alertam: ingerir produtos regados a agrotóxicos durante toda a vida é perigoso porque estas substâncias têm efeito cumulativo. As conseqüências exatas do acúmulo de agroquímicos no organismo humano ainda são desconhecidas. Mas algumas pesquisas já mostram que a produção de espermatozoides pode diminuir com a combinação de pesticidas e outras substâncias no organismo do homem.

Os agroquímicos, defensivos agrícolas ou agrotóxicos, ingeridos em grande quantidade; também prejudicariam os impulsos nervosos, causando alterações visuais, motoras e auditivas, formigamento, distúrbios gastrointestinais e cardiovasculares.

O morango é o alimento com maior risco de conter resíduos pois o agrotóxico fica retido nas rugosidades da casca.

Atenção também para o tomate, a goiaba, o pêssego, o pimentão, o mamão, a cebola e a maçã.

Como me livrar dos agrotóxicos?

Uma vez aplicados na plantação, os agrotóxicos não desaparecem nunca. Mesmo que você lave bem e tire a casca, há sempre uma parte que pode ter sido absorvida pela polpa da fruta.

Antes de comer

- Lavar o vegetal em água corrente.
- Deixar de molho por 15 minutos em água filtrada com hipoclorito (água sanitária). A proporção é 1 colher de chá de água sanitária para cada litro de água.
- Em seguida, enxágüe os vegetais em água filtrada.
- Sempre que possível retire a parte superior de legumes e frutas (onde fica concentrada a maior parte dos agrotóxicos).



Foto: Ivana Reis

Na produção de alimentos orgânicos, para substituir os defensivos químicos, entram em ação adubos naturais como pó de rochas, farelo de algodão e mamona, composto de palha curtida, conchas moídas, entre outros. São usadas ainda "caldas" de alho e pimenta que contribuem para o combate às doenças e aumentam a fertilização do solo

O que é Agroecologia?

A Agroecologia é uma abordagem da agricultura que integra diversos aspectos agrônômicos, ecológicos e socioeconômicos, na avaliação dos efeitos das técnicas agrícolas sobre a produção de alimentos e na sociedade como um todo.

Equilíbrio

Um alimento orgânico não é apenas um produto sem agrotóxicos. Ele é o resultado de um sistema de produção agrícola que busca manejar de forma equilibrada o solo e demais recursos naturais (água, plantas, animais, insetos, etc.), conservando-os a longo prazo e mantendo a harmonia desses elementos entre si e com os seres humanos.



Legumes muito grandes, produzidos convencionalmente, podem ser resultado de adubação e estimulantes artificiais. Os orgânicos, apesar de menores e menos vistosos, são mais saudáveis

O que é proibido na Agroecologia

- Propriedades agrícolas próximas a fontes poluidoras ou histórico de uso intensivo de contaminantes físicos, químicos e biológicos persistentes no ambiente.
- Plantio sem práticas conservacionistas
- Desmatamento de áreas vitais para o ambiente
- Queimadas sistemáticas
- Uso de sementes tratadas quimicamente
- Uso de qualquer agrotóxico na produção de plantas matrizes para a coleta de sementes ou para produção de mudas
- Monocultura em extensas áreas (a diversidade proporciona a estabilidade do sistema agrícola)
- Ausência de programas de rotação de culturas
- Uso de esterco de fontes contaminadas
- Restos de vegetais contaminados por agrotóxicos ou herbicidas
- Substâncias de origem biotecnológica
- Uso de adubos nitrogenados, fosfatados, potássicos, cálcicos e magnesianos com alta solubilidade
- Águas contaminadas por resíduos de agrotóxicos, fertilizantes altamente solúveis, materiais fecais, resíduos de indústrias e outros poluentes hídricos.

Exemplo da Índia

A história da agricultura orgânica começa no início da década de 20 com o trabalho do pesquisador inglês Albert Howard, autor do livro "Um Testamento Agrícola", de 1940. Em viagem para a Índia, Howard pesquisou os sistemas de produção dos agricultores daquele país, que não utilizavam fertilizantes químicos e aplicavam adubos orgânicos. Ele notou que as plantas e o solo naquele país eram muito mais saudáveis.



O que você produz na horta da sua casa ou do sítio é uma opção econômica e saudável para a sua alimentação

Feira de orgânicos de BH

A 1ª Feira de Produtos Orgânicos de Belo Horizonte existe desde setembro de 2001, a partir de um convênio firmado entre a Prefeitura de Belo Horizonte e a Associação Mineira de Defesa do Ambiente - Amda, por intermédio da Secretaria Municipal de Políticas de Abastecimento. Lá é possível encontrar verduras, legumes e alguns tipos de frutas produzidos de forma 100% natural, todos com a certificação de órgãos que fazem o acompanhamento da produção sem agrotóxicos, atestando a qualidade dos produtos. Além de usar produtos naturais para proteger as plantações, no lugar dos maléficis defensivos químicos, os agricultores devem ter outros cuidados para conseguir a certificação como produtos verdadeiramente orgânicos.

“O esterco, por exemplo, que será usado como adubo na plantação, deve ser produzido dentro da propriedade e os animais não podem usar substâncias químicas como os carrapaticidas. A limpeza das instalações da propriedade também não deve ser feita com produtos tóxicos que podem contaminar os animais que produzem o esterco”, explica Sílvio Vasconcelos, da Secretaria Municipal de Políticas de Abastecimento, que faz o acompanhamento dos produtos oferecidos na Feira.

O cuidado com a água é outra preocupação importante: fontes contaminadas põem a perder todo o trabalho da produção orgânica de vegetais. E o solo também deve estar há dois anos sem produzir de forma convencional para garantir que não haja resíduos de produtos tóxicos usados anteriormente.

A 1ª Feira de Produtos Orgânicos de Belo Horizonte funciona sempre às terças-feiras, de 17 às 22 horas, na rua Cláudio Manoel, no cruzamento das avenidas Afonso Pena e Getúlio Vargas, próximo à praça ABC, na região sul da cidade.



O produtor rural Mário Aguiar Leite, do município de Desterro de Entre Rios, trocou a agricultura convencional pela produção orgânica há dois anos e sente na própria saúde os resultados da mudança

Mais nutritivos

Apesar de não haver consenso científico sobre os orgânicos, as pesquisas que tomaram corpo muito recentemente já apontam para a superioridade dos nutrientes dos vegetais produzidos de forma natural. Na Universidade Estadual Paulista, em Botucatu, São Paulo, pesquisadores concluíram que os legumes sem agrotóxicos duram mais e têm teores maiores de vitamina A e betacaroteno, importantes para a prevenção da anemia.

Fotos: Irma Reis



Produtos com o selo da certificadora que controla a produção dos orgânicos



As consumidoras Terezinha de Andrade (esquerda) e Maria Inês Valadares são assíduas frequentadoras da Feira de Orgânicos e garantem que alimentos sem agrotóxicos, além de serem melhores para a saúde, têm mais sabor

Futuro promissor

No ano 2000, o valor aproximado das vendas mundiais de alimentos orgânicos, ou seja, sem agrotóxicos, foi de 20 bilhões de dólares, segundo o mais recente e completo estudo sobre o setor, de autoria da Fundação Ecologia e Agricultura, da Alemanha. Com 133 páginas, "Organic Agriculture Worldwide 2001" mostra que o mercado de alimentos orgânicos chegou às grandes redes de supermercados e já desperta interesse das grandes multinacionais do setor alimentício.

Em alguns países da Europa, esse mercado representa entre 1% e 2% das vendas totais de alimentos. E estima-se que venha a alcançar 10% a médio prazo.



& PRÁTICAS ENERGÉTICAS

Curso teórico vivencial COM JURACY CANÇADO

O curso propõe o estudo comparado dos principais mapeamentos utilizados nas terapias corporais energéticas – meridianos e pontos chineses, chackras, segmentos musculares reichianos – para uma compreensão integrada e utilização mais abrangente das artes terapêuticas chinesas e de outros métodos orientados a partir do ponto de vista energético.

Serão ministradas oficinas mensais em 9 (nove) módulos temáticos, com carga horária de 12 horas ministrados no sábado e domingo. Os encontros teórico-vivenciais serão voltados para o desenvolvimento do potencial pessoal, bem como para a formação de uma atitude terapêutica adequada ao trabalho com energia. Serão fornecidas apostilas, textos de apoio e certificado de participação.

Início: dia 23/24 de março de 2002

Informações:

Telefone: 3335-8227 com Elton
ou pelo e-mail: joeldusil@aol.com

Agroecologia versus transgênicos

Cientistas da França e dos Estados Unidos denunciam: transgênicos ameaçam a agricultura familiar. O alerta foi feito durante o II Fórum Social Mundial, na oficina *Tecnologia, ecologia e capitalismo*.

Para os estudiosos, os organismos geneticamente modificados (OGM) ou transgênicos representam mais desemprego no campo, já que afetam diretamente as pessoas que vivem da agricultura familiar e dela tiram o seu sustento.

O evento foi uma iniciativa das organizações não-governamentais Attac e Zero à Esquerda, além da Sociedade Brasileira de Ciência Cognitiva e reuniu 300 pessoas. O filósofo da ciência, o americano Hugh Lacy, defendeu a necessidade do controle dos transgênicos por instituições internacionais, alegando que é necessário uma maior ampliação dos conhecimentos acumulados sobre o assunto. Ele acusou as multinacionais de divulgarem "pesquisas estratégicas, mercantilistas e excludentes sobre a descoberta".

Agroecologia

A agroecologia foi apresentada pelo filósofo Hugh Lacy como uma ação capaz de garantir a sustentabilidade e a preservação ambiental, além da organização da sociedade no combate à pobreza.

O agrônomo e pesquisador francês Jean Pierre Berlan também destacou a importância do controle às multinacionais que são, na sua opinião, empresas escravas do capitalismo e preocupadas apenas com os seus interesses particulares.

Para ele a criatividade pode ser uma boa saída para a produção. Berlan contou que, no Quênia, por exemplo, um tipo de praga que dizimava as lavouras de milho foi combatido com o plantio, ao lado, de uma erva de forte odor. Essa erva protege a plantação, afastando os lagartos predadores.

O pesquisador francês sugere a substituição da biotecnologia pela agroecologia que não representa perigo à saúde humana. Os especialistas presentes no evento afirmaram que ainda não são conhecidos totalmente os efeitos dos transgênicos sobre a saúde humana e a natureza. Porém, vários estudos comprovam que a modificação genética dos alimentos traz alterações na composição genética de algumas espécies.

Os participantes da oficina defendem a idéia que governos e empresas de biotecnologia devem ser pressionadas a demonstrar transparência nos experimentos e a divulgação dos dados obtidos para se evitar problemas futuros para o homem e a natureza.

Protesto

Para mostrar os efeitos nocivos dos transgênicos sobre a natureza, um grupo de voluntários do Greenpeace entrou no painel 'Ação contra os Transgênicos' usando asas de borboleta. O grupo representava a espécie conhecida como 'monarca', objeto de pesquisa nos Estados Unidos. Nos testes, ficou provado que o pólen de milho transgênico aumentou a mortalidade da borboleta-monarca em 44%. A meta da modificação genética do milho não era matar a borboleta, mas a larva que come a planta.



A presente cartilha visa colocar nas mãos do maior número possível de cidadãos de todos os países do mundo, em todas línguas, um conhecimento essencial das causas da violência e dos princípios e meios de despertar a paz consigo mesmo, com os outros e com a natureza

Cartilha

As causas da violência

No indivíduo



A violência começa na mente de cada um de nós por uma idéia fantasiosa de que somos separados do mundo. Por isto, surge o apego a tudo que nos dá prazer e a rejeição, a raiva e o ódio a tudo o que nos ameaça, sejam coisas, pessoas ou idéias. Do apego surge o orgulho, o medo da perda, a desconfiança, o ciúme e a intolerância no plano das emoções, o que afeta o corpo levando ao estresse, à doença e ao sofrimento, aumentando ainda mais a sensação de sermos separados. Está criado um círculo vicioso repetitivo individual que abre um círculo coletivo.

Na sociedade



O ser humano desajustado cria, por sua vez, uma sociedade desajustrada, com uma cultura de violência e guerra, com fragmentação multidisciplinar do conhecimento, produto de uma dominação do masculino racional e uma repressão do amor feminino, com extremismos e conseqüente intolerância política, religiosa e nacionalista e com o predomínio de valores destrutivos.

A vida social é dominada pela competição, conflitos violentos, terrorismo e guerras. A vida econômica é caracterizada por extremo consumismo, pobreza, riqueza e exploração desenfreada dos recursos naturais.

Na natureza



Esta sociedade desajustada, além de reforçar a formação do desequilíbrio individual, destrói a natureza, polui a matéria, destrói a vida e intervem nas programações genética e nuclear. Por sua vez, a destruição progressiva da natureza ameaça a vida de cada um de nós. E, assim, está fechado o círculo vicioso do nosso suicídio coletivo.

Como despertar a paz?

É necessário um novo conceito e processo de *educação pela paz* tal como é definido pela Unesco: *aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser*. É indispensável, também, um novo conceito de terapia que abranja, além da *terapia individual*, uma *terapia social* (incluindo a organizacional) e uma *terapia ambiental*. Tanto a educação como a terapia precisam alcançar três níveis de ecologia e de consciência.



da Paz

Ecologia e consciência pessoal

A paz existe em cada um. Ela precisa ser despertada no íntimo, primeiramente, utilizando-se a educação pela paz. A paz do corpo, através de relaxamento, massagens e alimentação adequada. A paz do coração, cultivando a alegria com o canto, a dança e a música, despertando o amor que quer a felicidade de todos os seres vivos, e a compaixão, que alivia a dor e a infelicidade de todos os seres. Enfim, ficando cada vez mais conscientes da nossa raiva, ciúme, orgulho e apego na hora em que se apoderarem de nós. Diferentes psicoterapias completam este processo. A paz de espírito se obtém acalmando a agitação mental e descobrindo a nossa verdadeira natureza através da meditação. Isto significa descobrir a interdependência de tudo, pela ativação da sabedoria inseparável do amor, dando fim à fantasia da separatividade.

Ecologia e consciência planetária

A paz com o meio ambiente implica harmonia com a matéria, respeito à vida sob todas as suas formas, pesquisa aprofundada da programação genética e nuclear, visando evitar erros danosos, recuperando o que foi deteriorado, num constante programa de proteção ambiental.

Pierre Weil

Reitor da Universidade da Paz (Unipaz)

Prêmio UNESCO de Educação para Paz em 2000

Extraído do site www.pierreweil.pro.br



Ecologia e consciência social

A *cultura de paz* é alcançada, além da educação pela paz, pela prática dos grandes valores como a verdade, a justiça, a beleza, a tolerância, a liberdade e a solidariedade. Não há mais lugar para os preconceitos nos manuais escolares, bem como para os conceitos de “guerra justa” e “do direito da força”. Deve-se substituí-los pela força do Direito, mais especialmente pela Declaração dos Direitos Humanos. É preciso reequilibrar os gêneros masculino e feminino e introduzir a transdisciplinaridade nas escolas e universidades.

A paz na sociedade é obtida através do desenvolvimento do espírito de cooperação e de sinergia a serviço de propósitos superiores. Convém que os organismos e as empresas usem gerenciamento participativo, união da efetividade masculina e da afetividade feminina, assim como, no tratamento dos conflitos, a mediação e o diálogo com esforço de compreensão mútua.

A paz no domínio da economia é obtida pela eliminação da fome e das desigualdades socioeconômicas, incentivo à simplicidade voluntária e ao conforto essencial, fomento a comunidades auto-sustentáveis, tais como “ecovilas”, redução do consumo dos países ricos em níveis ecologicamente viáveis e pesquisa e experimentação de novos sistemas econômicos integrados.

Campos de aplicação da cartilha

A estrutura e conteúdo desta cartilha constituem um resumo da Teoria Fundamental da Unipaz e de quinze anos de experiência. Ela pode ser aplicada em palestras, em um seminário de 12 horas intitulado “A Arte de Viver em Paz” (Prêmio Unesco em 2001), em um plano educacional ou de gestão de comunidades, organizações e empresas. Mais informações no site www.unipaz.org.br

Saúde mental na terceira idade

Depressão

Muitas vezes, o idoso parece distante, sem ânimo para realizar atividades que antes pertenciam ao seu repertório e com muitas falhas na memória. A sociedade se depara com indivíduos apresentando estes sinais de forma extremamente natural e tende a banalizar um fato que é freqüente considerando-o, então, como a norma. Mas será normal uma determinada faixa etária apresentar um tipo de sofrimento de difícil classificação porém com conseqüências bastante claras sobre o estado físico, social, psicológico e funcional dos indivíduos?

A depressão no idoso passou por diversas classificações quanto à idade inicial e quanto à qualidade dos sintomas, que por serem diferenciados da depressão encontrada em outras idades, chegou-se mesmo a pensar numa denominação específica para a depressão encontrada na velhice. Ainda assim, a depressão é um assunto delicado e que precisa ser entendido dentro de um modelo mais holístico e interdisciplinar de saúde, por estar diretamente relacionado às perdas sofridas pelo indivíduo (econômicas, sociais, físicas) e agravadas pelo modelo social vigente de exclusão daqueles que não “produzem” e conseqüentemente não consomem no mesmo ritmo ditado pelo escoamento da produção.

A família e a comunidade devem estar atentas aos sinais de humor deprimido, perda do interesse e prazer por atividades, perda do apetite e alteração do sono, assim como sentimentos de culpa excessiva ou autodesvalorização, pois podem ser considerados como indicativos de depressão. Mais especificamente na depressão do idoso, ele pode se apresentar hipocondríaco (queixar-se excessivamente de doenças que não possui) e com sintomas somáticos (dores e sensações desagradáveis que não possuem base orgânica, relativa ao corpo físico). O idoso com este comportamento dificilmente procurará ajuda sozinho, mesmo porque ele terá dificuldade na resolução de

problemas e baixa auto-estima, sentindo-se como não merecedor de auxílio e com tendências a pensar em sua própria morte. A busca por ajuda virá das pessoas que convivem com o idoso, que também serão de grande valia no estímulo dado a ele para iniciar e prosseguir no melhor tratamento possível, embora a saúde mental seja fonte de preconceitos ou prejudicada pela falta de conhecimento da percepção subjetiva que o idoso tem sobre ele mesmo.

O ditado que afirma ser o envelhecimento bom ou ruim dependendo da forma como se viveu nunca possuiu tamanha validade como nos tempos atuais, onde a inter-relação da percepção sobre si mesmo, autonomia funcional e saúde física não pode deixar de ser considerada no cuidado do idoso portador de depressão. A velhice não é apenas o acúmulo de anos, mas também a continuidade de um processo de crescimento ou de involução começado na infância e sedimentado na idade adulta. Deste fato, em conjunto com outros fatores, pode derivar uma melhor ou pior aceitação dos acontecimentos ao longo da vida originando felicidade ou sofrimento.

Demência

Em outras circunstâncias, o idoso pode apresentar falha na memória de fatos antigos e bem consolidados (como o nome da cidade onde nasceu); alterações da linguagem como dificuldade em nomear objetos ou manter uma conversação coerente; dificuldade em interpretar uma leitura e desorientação no espaço. Estes são sinais indicativos de demência, que é um conjunto de deficiências cognitivas múltiplas (afetando a memória, a fala, o raciocínio) em grau suficiente para interferir nas ocupações do dia-a-dia e nas habilidades sociais. Na maioria dos casos, o idoso torna-se dependente de outras pessoas para realizar tarefas de higiene pessoal, alimentação e locomoção. Algumas têm causas mais

	<i>Depressão</i>	<i>Demência</i>
Início	Preciso	Indeterminado
Queixa do indivíduo	Detalhada	Ausente
Esforço e disposição	Diminuídos	Mantido
Sociabilidade	Perdida	Mantida
Piora dos sinais	Pela manhã	À noite

estabelecidas - como resultado de um derrame ou acidente vascular cerebral (AVC) - ou menos conhecidas como no caso da doença de Alzheimer.

Nas demências, apesar do uso de alguns medicamentos ou da existência de programas de reabilitação cognitiva, ambos de grande importância, o retorno ao nível cognitivo anterior ainda não é possível. Conseqüentemente, a orientação familiar quanto aos cuidados com o idoso portador de demência torna-se o ponto central do tratamento, e embora ele pareça “desligado” do mundo, não consiga se expressar verbalmente e atender mesmo às ordens mais simples, sua afetividade pode responder a estímulos adequados provenientes de pessoas conhecidas ou próximas.

A depressão e a demência têm muitas similaridades, mas possuem tratamentos totalmente diferenciados que ao mesmo tempo devem se basear na procura pela qualidade de vida oferecida a este idoso ou a seus familiares (principalmente nos casos de demência), na manutenção da autonomia em suas atividades de vida diária ou adaptação para que elas possam ser executadas. É importante que o conhecimento sobre saúde seja diferente do oposto ao conceito de doença, e que o estudo da geriatria inclua o conhecimento da velhice pelo próprio idoso e de suas potencialidades, identificando para o indivíduo seus atributos positivos ao invés de se fixar em seus déficits e incapacidades.

Nayere Rodrigues

Estudante de Terapia Ocupacional

Fonte: BALONE, G.J. - Depressão no idoso
Psiqweb Psiquiatria Geral - Internet, 2001
www.psiqweb.med.br/geriat/depidoso.html

Serra da Canastra

O Parque Nacional da Serra da Canastra, localizado nos municípios de São Roque de Minas, Sacramento e Delfinópolis, em Minas Gerais, abriga a nascente do Rio São Francisco e sua primeira grande queda, a cachoeira Casca d'Anta. O visitante que gosta de caminhadas pode percorrer inúmeras trilhas e apreciar a vegetação típica do cerrado e dos campos de altitude. Lobo-guará, veado-campeiro, tamanduá-bandeira e aves como o gavião e a siriema são os animais mais encontrados na região.

Fotos: José Luis



Água pura e cristalina convida os visitantes para um mergulho



A cachoeira Casca d'Anta tem 180 metros de altura e é a primeira queda do Rio São Francisco



Local da nascente do São Francisco, rio que percorre cinco estados brasileiros



O Parque Nacional da Serra da Canastra reúne várias paisagens naturais, além de ruínas de antigas fazendas

Circo-Teatro Olho da Rua: Arte e Cidadania

De uma forma geral, a arte, nas suas diferentes formas de expressão, nos remete à idéia de algo muito prazeroso, contemplativo, tanto para os artistas como para apreciadores. O acesso à arte deveria ser um direito de todos. Isto porque a arte é algo que pode assumir várias dimensões, sendo uma delas, que considero altamente relevante, a dimensão educativa. De fato, a civilização grega antiga, famosa pelas peças dramáticas e comédia, usava o teatro com intenção didática e moral para educar a população.

O que poderia resultar de duas formas de expressão artística como o circo e o teatro? A resposta é *Circo-Teatro Olho da Rua*, idealizado por Jacó e Carla. A concepção norteadora do grupo é “*a arte muito além do espetáculo*”. A montagem de seus espetáculos utiliza linguagem de circo e teatro para retratar temas do cotidiano brasileiro como, por exemplo, políticas sociais, saúde e meio ambiente, de uma forma bastante divertida, algo que o circo e o teatro permitem intensamente. Os idealizadores buscam suas inspirações circenses nos estudos realizados por Frederico Fellini, o famoso diretor italiano de cinema.

A primeira formação do *Circo-Teatro Olho da Rua* aconteceu em 1981, mas sua fundação ocorreu em 1988, quando participaram do projeto *Integração de Comunidades*, organizado pelo MEC/Pró-Memória, Secretaria Estadual de Educação do Estado de Minas Gerais, com a oficina *Teatro – Arte e Educação*. Um acontecimento importante para o grupo foi sua participação, como convidado, do *Festival Internacional de Teatro Juvenil* na Croácia, em 1998, com a oficina *Teatro de Rua Intervenção Urbana*.

O palco é sem dúvida a rua, mas, tam-

bém, as escolas e empresas. Provavelmente já nos deparamos com alguma de suas performances nas ruas de Belo Horizonte. Por exemplo, sua participação no movimento *Carnaval sem Aids*, em que o Obelisco da Praça Sete, também conhecido como Pirulito, foi vestido com preservativo masculino (camisinha). Nas empresas, o grupo atua, por exemplo, na SIPAT (Semana interna de prevenção de acidentes de trabalho), quando é possível abordar diferentes temas. Nas escolas, o interesse é trabalhar com o público infantil pois, como sintetiza Carla, “*a arte permite educar para o exercício da cidadania*”.

A sede do *Circo-Teatro Olho da Rua* localiza-se no bairro União, periferia de Belo Horizonte, desde 1999, local chamado de *Barracão Cultural*. A escolha de sua localização privilegiou uma região menos favorecida culturalmente da cidade. Neste mesmo ano, conseguiram apoio financeiro da Lei Estadual de Incentivo à Cultura. Esse apoio possibilitou ampliar suas atuações.

Os cursos e oficinas oferecidos para crianças e adultos são: Clown (construção de palhaço), bonecos, brinquedos e brincadeiras, teatro, circo, consciência corporal voltada para a terceira idade, iniciação

musical, música, técnica vocal, canto e capoeira de angola.

Durante o período de férias escolares, o Barracão Cultural vem oferecendo oficinas para as crianças e adolescentes da comunidade do bairro. Nas férias de janeiro, ocorreram oficinas de confecção de bonecos e máscaras a partir de materiais reutilizáveis como garrafas de refrigerantes, papelão, jornal. Nas atividades das oficinas é possível trabalhar as três esferas da *Ecologia Integral: pessoal* – o lúdico, as emoções, a sensibilidade; *social* – a coletividade, as diferenças; *ambiental* – a reutilização de materiais do cotidiano. Essa oficina atendeu um público de faixa etária que varia de 4 a 15 anos. Para os adolescentes, o grupo vem buscando formar futuros monitores para as próximas programações.

Enfim, se nos depararmos com alguma atuação do *Circo-Teatro Olho da Rua* nas ruas de Belo Horizonte, vale a pena assistir pois poderemos aprender algo além da arte do circo e do teatro.

Foto: Magda Ferreira



Principais apresentações

A barca e a fusarca
Caçadores de cultura
Neorose
Amor nos tempos de Aids
Um dia a casa cai
O que? Por quê?

Circo-Teatro Olho da Rua
Barracão Cultural
Rua Juarez, 121 - Bairro União
Belo Horizonte, MG
Tel: (31) 3488 6860
9983 0058
www.olhodarua.ongnet.org.br

Colaboração: Magda Cristina
Ferreira Pinto
Participante do Grupo de Estudos
“Ecologia do ambiente”
do Centro de Ecologia Integral

Trabalho de uma aluna da oficina de bonecos, utilizando materiais como papelão, garrafa de refrigerante, cabo de vassoura e, claro, muita sensibilidade e criatividade

Pedagogia da Terra

Sob a perspectiva da ecopedagogia, o professor Moacir Gadotti propõe o redirecionamento do olhar da sociedade, incentivando-a a repensar seus valores e a compreender a grandeza da ética e significado da cidadania planetária. Os novos caminhos da educação levam à compreensão da grande comunidade chamada Terra e de toda a sua diversidade étnica e cultural. O livro reflete sobre a formação de uma sociedade ecológica e um modelo de desenvolvimento construído em conjunto com a natureza e não contra ela. (Editora Fundação Peirópolis)

livros



Filha quer, mãe não quer

A discussão do preconceito racial através da história de Tuca e sua mãe Benedita é a proposta da escritora Marilene Godinho, com ilustrações de Kazuo Hashitomi. Direcionado para crianças de até 12 anos, o livro foi baseado em acontecimentos reais, onde a cor da pele motivou tratamentos diferenciados para crianças dentro e fora das salas de aula.

O livro integra a Coleção Diferenças, da editora Armazém de Idéias, direcionada a crianças e que trata dos diversos tipos de discriminação.

internet



meio ambiente

www.chegadepoluicao.org

www.guianatura.com.br

www.amda.org.br



paz

www.inpaz.cjb.net

www.soudapaz.org

www.midiadapaz.org

www.violenciaescola.hpg.ig.com.br

saúde integral

Suco sem açúcar

Mais de dois copos de suco com açúcar por dia podem causar dor de estômago, gases e insônia na criança. Segundo estudo da equipe de pediatras do Hospital de Miami, nos Estados Unidos, o organismo infantil tem mais dificuldade para quebrar o açúcar refinado quando ele está junto da frutose, o açúcar da frutas. O conselho para os pais é servir os sucos na versão natural, sem açúcar, sempre que possível. E lembre-se que para aproveitar todos os benefícios da fruta, é preciso consumir o suco logo após ter sido preparado.

O poder das fibras

As fibras são fundamentais para o bom funcionamento dos intestinos, além de absorver o colesterol. Segundo os especialistas, se o intestino funciona bem, as fezes ficam menos tempo em contato com a parede intestinal, reduzindo o risco de câncer. Os médicos recomendam incluir uma média de 30 gramas de fibras no cardápio diário.

Onde encontrar as fibras:

Alimento	Porção	Fibras
Pão integral	2 fatias	5g
Arroz integral, aveia e cevada	2 colheres (de sopa)	1,5g
Pipoca	1 prato fundo	5g
Laranja c/ bagaço	1 unidade	2,5g
Vegetais folhosos	1 prato	1g

Menos refrigerante

O consumo frequente de refrigerantes aumenta o risco de cáries e enfraquece os dentes. A bebida é ácida e alimenta as bactérias ao fornecer de 16 a 28 gramas de açúcar por cada 220 mililitros. O ideal é trocar de vez o refrigerante pelo suco, chá ou mesmo pela água.

Os pais devem ficar de olho nos filhos pois as crianças são um alvo fácil dos apelos das propagandas de bebidas açucaradas e de outras guloseimas. Na escola, o melhor seria se a cantina só vendesse alimentos saudáveis, nada de refrigerantes, doces e salgadinhos. Que tal sugerir isto na escola de seu filho?

Práticas na Escola

O educador enquanto agente de transformação da realidade

Neste número queremos refletir sobre um tema que muito se tem falado ultimamente: o papel do educador no processo de transformação da realidade.

Muitas vezes ouvimos o educador argumentar: “Nós não somos os culpados da situação em que o mundo se encontra, mas estamos sendo convocados a consertá-la.”

De fato, não somos os culpados mas, como diz Regina Migliori, “se nada fizermos para modificar o que reconhecemos como problemático, estaremos sendo cúmplices.”

Isto significa que o educador de hoje não é um mero executor, um cumpridor de normas, seguidor de livros textos e planejamentos preestabelecidos, mas sim um criador, alguém que pense um projeto educativo que possa ser compartilhado por toda a comunidade, considerando principalmente que a escola busca reafirmar o seu papel social.

Cabe ao educador a responsabilidade enquanto agente de transformação, pois em sua relação com o aluno é ele quem vai levantar questões, acionar metodologias, estratégias e procedimentos.

Não se trata portanto de encontrar culpados mas encontrar saídas, alternativas de ações que promovam a formação integral e integrada do ser humano, despertando-o para o sentir, pensar e agir comprometido com a vida.

Nesta perspectiva a educação vai além da sala de aula, extrapola os conteúdos programáticos, amplia o campo de percepção da realidade, transforma as atitudes do cotidiano em todos os espaços e esferas da vida, pela qual todos são responsáveis.

Práticas na escola

Como dissemos anteriormente as práticas transformadoras surgem a partir de como percebemos a realidade, e nossa percepção se dá primeiramente através dos cinco sentidos, e ainda assim não os utilizamos em sua potencialidade. Quantas vezes olhamos sem ver, escuramos sem ouvir, nos alimentamos sem repararmos o sabor de cada alimento, só nos damos conta de alguns odores quando são desagradáveis, e para completar, tocar as pessoas ou as coisas a nossa volta parece que está “fora de moda”.

Estamos nos acostumando a receber informações prontas sem experienciarmos o mundo cuidadosamente.

Para resgararmos um pouco dos nossos preciosos sentidos vamos sugerir algumas atividades que possam ampliar a nossa percepção, treinando uma observação minuciosa do ambiente: as cores, os cheiros, os sons, a textura, os sabores.

Aprimorando os cinco sentidos

Dicas para o melhor aproveitamento dos exercícios sugeridos:

- Depois de cada exercício é importante a discussão em grupo sobre as experiências individuais, que servirão para o enriquecimento pessoal e coletivo. Caberá ao educador fazer os alunos notarem que nem todos percebem ou sentem do mesmo jeito. A percepção depende de muitos fatores, tais como: a atenção, o interesse, os preconceitos, os conhecimentos etc.
- É importante que haja na turma o respeito pela liberdade de expressão. Não se trata de uma competição do certo ou errado, mas o reconhecimento de que existem percepções diferentes.
- Além das percepções, estes exercícios dão oportunidade de se discutir também as relações de confiança, cooperação e respeito quando estiverem com os olhos vendados e também às sensações de prazer ou desprazer que os estímulos do ambiente provocam no corpo.
- É comum em grupos, que algumas pessoas tenham a tendência a repetir o que o outro falou em vez de colocarem suas próprias experiências. Para que todos tenham oportunidade de se expressarem de forma mais autêntica, um bom recurso é pedir que escrevam sua experiência antes de falar.

1 - Visão

■ Faça uma caminhada pelo espaço escolhido: a sala de aula, o pátio da escola ou seu entorno e peça aos alunos para que, utilizando apenas a visão, observem o máximo de detalhes que conseguirem.

■ Podem também ser estimulados a prestarem atenção no caminho de casa até a escola, atentos a coisas, lugares ou pessoas que sempre estiveram ali e nunca foram notados.

2 - Audição

■ Uma boa maneira de treinar a audição é com os olhos vendados. Sentados de forma confortável e ouvindo com atenção os sons que chegam ao ambiente, tentar identificá-los e notar as sensações que provocam no corpo.

■ Podem ser apresentados alguns sons musicais agradáveis ou ruídos desagradáveis para que os identifiquem e percebam as sensações que provocam no corpo.

■ Podem também ser estimulados a prestarem atenção no caminho de casa até a escola, ouvindo e identificando os sons característicos daquele percurso.

3 - Tato

■ Este exercício é feito em duplas: um tem os olhos vendados e o outro vai lhe apresentando alguns objetos para que sejam identificados através do manuseio. Depois invertem os papéis. É interessante que haja vários objetos de texturas diferentes.

■ Com massinha ou argila: o que tem os olhos vendados molda alguma estrutura sob orientação do outro.

■ Cabra-cega: um, com os olhos vendados, tenta identificar um colega pelo tato.

4 - Olfato

■ Este exercício é feito em duplas: um tem os olhos vendados e o outro vai lhe apresentando alguns objetos para que sejam identificados através do cheiro. Ficar atento às sensações que provocam no corpo. Depois invertem os papéis. É interessante que haja vários objetos de cheiros diferentes

■ Podem também ser estimulados a prestarem atenção no caminho de casa até a escola, sentindo e identificando os

odores característicos daquele percurso.

5 - Paladar

■ Este exercício é feito em duplas: um tem os olhos vendados e o outro pede que identifique sabores diferentes. Depois invertem os papéis. Podem ser usadas coisas simples como água com açúcar, com sal ou com limão.

■ Outra sugestão é prepararem juntos uma salada de frutas, onde descreverão o sabor, o cheiro, a textura de cada fruta, além de participarem de uma atividade de solidariedade e cooperação.

Lembrete

Alguém já disse que custa tanto uma pessoa ser plena, que poucos são os que têm a luz ou a coragem de pagar o preço. Mas é essa a missão do educador, dar o melhor de si para que o outro chegue à sua plenitude, e quem sabe dar o melhor de si não espera retribuição, mas repercussão.

Ana Mansoldo

Psicóloga, educadora ambiental e coordenadora do grupo de estudos "Ecologia do ambiente" do Centro de Ecologia Integral

**Leia,
assine,
anuncie,
colabore,
participe...**

Revista
Ecologia Integral

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Centro de Ecologia Integral

Informações:

(31) 3275-3602 - 3291-9836

www.ecologiaintegral.ejh.net

e-mail: ceimg@ual.com.br

O UNI-BH faz dever de casa na matéria ecologia.

Grande parte da estrutura do UNI-BH é formada por área verde, com diversas espécies da flora. Para nós, ecologia é assunto de debates diários, dentro e fora das salas de aula.

uni-bh
A MARCA DA EDUCAÇÃO
0800-307900
www.unibh.br

Florinda

Chuvisco para presidente

Meu nome, caras crianças, é Chuvisco. Dizem que meu nome é assim porque no momento em que eu nasci, uma fina chuva caiu sobre minha mãe, meus pequenos irmãos e sobre mim. Então, nesta hora, eu abri meus olhos pela primeira vez e lambi as primeiras gotas de água deste mundo que me recebia.

Sou um cachorro, com muita alegria. Nunca pensei em ser outro animal. Mas hoje vim falar de coisa séria. Muitos seres humanos fazem maldades com animais. Tem gente que pega passarinho do ninho para vender na estrada. E o pior é que tem gente que compra! O passarinho pode morrer ou ficar o resto da vida dele engaiolado. Sabe quando está chovendo e você não pode sair para brincar? Não é chato? Agora imagine se você fosse ficar assim a sua vida toda! É desse jeito que o passarinho se sente. Vocês, crianças, são muito parecidas com passarinhos: fazem muito barulho quando estão juntas e ficam tristes quando não têm com quem brincar.

Por isso, eu preciso da ajuda de vocês. O Brasil é um país muito bonito, mas tem que melhorar muita coisa pra ficar bom mesmo. Estou lançando a minha candidatura para presidente! Já penso num cachorrinho como presidente do Brasil? Não? Pois pode começar a pensar! Se eu for o presidente, vou ouvir direitinho o que as crianças têm para dizer ou para reclamar. Será um Ministério das Crianças! Contarei também com a ajuda de várias espécies de animais representando a natureza, suas matas, seus rios. Poderemos criar o Ministério da Natureza!

Aguardo idéias de vocês, crianças, pra gente poder fazer deste país um lugar melhor para os bichos, para as pessoas e para toda a natureza. Au-au para vocês e até a próxima!

Textos e ilustrações: Nayere Rodrigues



Seja você também um defensor dos direitos dos animais e da natureza.

Galeria

Este solzinho está feliz porque o céu está azul e sem poluição e nas montanhas há muitas árvores bem verdinhas.



Fernanda Ferreira Pinto - 10 anos
Belo Horizonte/MG

Escreva para a **Florinda**.
Mande a sua fotografia junto da natureza,
desenho, história ou dica bem legal.

Espaço da Florinda - Revista Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101 - Salas: 204 a 207
Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte
Minas Gerais - Cep: 30.140-083
ceimg@uai.com.br

Declaração Universal dos Direitos dos Animais

Preâmbulo: Considerando que cada animal tem direitos; considerando que o desconhecimento e o desprezo destes direitos levaram e continuam a levar o homem a cometer crimes contra a natureza e contra os animais; considerando que o conhecimento por parte da espécie humana do direito à existência das outras espécies constitui o fundamento da coexistência das espécies no mundo; considerando que o respeito pelos animais por parte do homem está ligado ao respeito dos homens entre si; considerando que a educação deve ensinar a infância a observar, compreender e respeitar os animais, proclama-se:

Foto: Francisco Campos



Artigo 1º

Todos os animais nascem iguais diante da vida e têm o mesmo direito à existência.

Artigo 2º

- Cada animal tem direito ao respeito.
- O homem, enquanto espécie animal, não pode atribuir-se o direito de exterminar os outros animais ou explorá-los, violando este direito. Ele tem o dever de colocar a sua consciência a serviço dos outros animais.
- Cada animal tem o direito à consideração, à cura e à proteção do homem.

Artigo 3º

- Nenhum animal deverá ser submetido a maus-tratos e a atos cruéis.
- Se a morte de um animal é necessária, deve ser instantânea, sem dor nem angústia.

Artigo 4º

- Cada animal, que pertence a uma espécie selvagem, tem o direito de viver livre no seu ambiente natural terrestre, aéreo ou aquático e tem o direito de reproduzir-se.
- A privação da liberdade, ainda que para fins educativos, é contrária a este direito.

Artigo 5º

- Cada animal pertencente a uma espécie, que vive habitualmente no ambiente do homem, tem o direito de viver e crescer segundo o ritmo e as condições de vida e de liberdade, que são próprias da sua espécie.
- Toda modificação deste ritmo e destas condições impostas pelo homem para fins mercantis é contrária a este direito.

Artigo 6º

- Cada animal que o homem escolher para companheiro tem o direito a uma duração de vida, conforme a sua natural longevidade.
- O abandono de um animal é um ato cruel e degradante.

Artigo 7º

Cada animal que trabalha tem o direito a uma razoável limitação do tempo e intensidade do trabalho, a uma alimentação adequada e ao repouso.

Artigo 8º

- A experimentação animal, que implica em um sofrimento físico e psíquico, é incompatível com os direitos do animal, quer seja uma experiência médica, científica, comercial ou qualquer outra.
- As técnicas substitutivas devem ser utilizadas e desenvolvidas.

Artigo 9º

No caso do animal ser criado para servir de alimentação, deve ser nutrido, alojado, transportado e morto, sem que, para ele, resulte em ansiedade ou dor.

Artigo 10º

- Nenhum animal deve ser usado para divertimento do homem.
- A exibição dos animais e os espetáculos que utilizam animais são incompatíveis com a dignidade do animal.

Artigo 11º

O ato que leva à morte um animal sem necessidade é um biocídio, ou seja, um delito contra a vida.

Artigo 12º

- Cada ato que leva à morte um grande número de animais selvagens é um genocídio, ou seja, um delito contra a espécie.
- O aniquilamento e a destruição do ambiente natural levam ao genocídio.

Artigo 13º

- O animal morto deve ser tratado com respeito.
- As cenas de violência das quais os animais são vítimas devem ser proibidas no cinema e na televisão, a menos que tenham como fim, mostrar um atentado aos direitos do animal.

Artigo 14º

- As associações de proteção e de salvaguarda dos animais devem ser representadas a nível do governo.
- Os direitos dos animais devem ser defendidos por leis, como os direitos do homem.

A Declaração Universal dos Direitos dos Animais foi proclamada pela Unesco, Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura, em sessão realizada em Bruxelas, em 27 de janeiro de 1978

Foto: José Lima



Globalizar a paz

Já globalizaram a miséria, a fome, a guerra e a exploração do homem pelo homem. As nefastas conseqüências aí estão, para quem quiser enxergar. Agora chegou o tempo de globalizarmos a solidariedade, a justiça e a ética. Sim, o maior desafio do século 21 é a globalização da paz! Há boas e más notícias em relação a este processo histórico que, mesmo despercebido, já teve início.

Há 200 anos

Começemos pelas boas. Todos os conhecimentos, recursos, infra-estrutura e mecanismos necessários à globalização da paz já existem e estão disponíveis. Por exemplo, seria impossível pensar em paz mundial se não houvesse uma integração planetária, de modo que todos os povos soubessem e reconhecessem a existência dos demais. Esta conquista data de aproximadamente 200 anos e está relacionada ao aprimoramento dos meios de transporte e, posteriormente, das tecnologias de comunicação. A interligação alcançou patamares jamais sonhados com a internet, que é também um canal de universalização do conhecimento. Resta ainda o desafio da democratização desses meios e instrumentos, mas essa é uma questão muito mais moral de que econômica ou tecnológica.

Saber e capital

Outro requisito para a globalização da paz é o conjunto de conhecimentos necessários para se erradicar a miséria, preservar o meio ambiente, instruir e capacitar as massas de excluídos e promover a educação para a paz. Todas essas tecnologias fazem parte das conquistas do século 20. Têm sido utilizadas em inúmeros projetos experimentais desenvolvidos por governos, ONGs, instituições internacionais e empresas, mundo afôta,



Para que haja paz no planeta é preciso existir paz dentro de cada um de nós

com sucesso.

Quanto aos recursos financeiros, também existem em quantidade suficiente para se implementar e disseminar as referidas tecnologias e conhecimentos em benefício da humanidade. Uma drástica redução no desperdício com o desenvolvimento de artefatos bélicos e a corrida armamentista propiciará o básico em termos de qualidade de vida a todos habitantes da Terra. Outro exemplo: a aprovação da Taxa de Tobin, um imposto sobre as movimentações do capital especulativo internacional, e sua aplicação para fins sociais, significará condições dignas de se viver para centenas de milhões de pessoas. Como dizia Mahatma Ghandi, há riqueza suficiente no mundo para satisfazer as necessidades de todos, mas não para saciar a ganância de alguns.

ONU

Para globalizar a paz é necessário que as ações criem mecanismos de diálogo, bem como de planejamento e atuação em conjunto. Desde 1945, a ONU tem feito um trabalho extraordinário. Não fosse a ONU e suas agências, o mundo seria bem diferente do que é hoje. Diferente para pior! A Assembléia Geral da ONU é, na prática, o parlamento mundial no qual conflitos são negociados e guerras foram evitadas. A Declaração dos Direitos do

Homem vem elevando a humanidade a novos patamares de civilidade e cidadania. Avanços históricos em campos tão distintos como os direitos da mulher, o equilíbrio ecológico, a redução da mortalidade infantil, o combate ao racismo, a mobilização em prol da cultura de paz, o controle de epidemias e a assistência a refugiados têm uma relação direta com os esforços da ONU.

Evolução

Constata-se que a evolução social, política e científica tornou realidade os instrumentos necessários a uma nova ordem mundial. Não a que anunciam os que detêm o poder, mas sim uma ordem baseada na justiça e no reconhecimento da unidade do gênero humano. Cabe então, o questionamento - o que falta para que essa nova realidade se concretize? Diversos pensadores e líderes afirmam que somente a evolução espiritual e moral permitirá a superação desse dilema.

Essa é, justamente, a má notícia. As conquistas da raça humana acima citadas são passos necessários, mas insuficientes para viabilizar a paz no mundo. Todas elas já fazem parte do cotidiano da sociedade, mas não resultaram no "produto" mais ansiado, a paz, porque esbarram numa paralisação da vontade.

As pessoas, os grupos e os governos

todos sem exceção - dizem amar e desejar a paz. Ao mesmo tempo, se deixam levar pela falsa idéia de que a violência e a maldade são inerentes ao ser humano, contribuem para perpetuar preconceitos, buscam a riqueza e o poder a qualquer custo, desrespeitam os valores éticos fundamentais, se fazem indiferentes ao sofrimento alheio, compram armas e destroem a natureza. Enquanto essa contradição moral não for superada, continuaremos a viver na velha (des)ordem mundial.

Atitude espiritual

Afinal, de onde é que a paz deverá surgir, a não ser do esforço sincero, organizado e sistemático de cada integrante da humanidade? Se indivíduos e estruturas sociais não se transformarem, como é que o mundo pode se transformar num lugar de paz e bem-estar? Tais mudanças decorrem do despertar espiritual do homem. Só aí ele compreende que a realidade última de si mesmo não se restringe à matéria, descobre que a dimensão transcendente dá significado à existência e passa a buscar um propósito para a sua vida.

Na verdade, a má notícia é também boa: basta mais um passo para efetivarmos a globalização da paz. Os demais requisitos já estão assegurados. O que falta é essa transformação espiritual e moral. Trata-se de passo grandioso, mas é um só. Ele pode e precisa ser conquistado no interior de cada coração, família, comunidade, grupo social, empresa, governo e nas inter-relações entre eles. Eis o desafio - a um só tempo, simples e gigantesco - do século que se iniciou a ferro e fogo, em 11 de setembro de 2001.

Feizi M. Milani
Presidente do Instituto Nacional de
Educação para a Paz e os Direitos
Humanos (INPAZ)

Para mais informações sobre o
INPAZ, acesse o site
www.inpaz.cjb.net

Vivências em bioenergética

O caminho para uma saúde vibrante

"O compromisso de crescer envolve um compromisso com o corpo. Por isso, seu corpo é sua vida e sua vida é seu corpo e a negligência corporal pode ser fatal porque o gosto de viver está no corpo através da vibração, pulsação e fluxo energético que são a totalidade da vida e do prazer." (Alexander Lowen)

Partindo do princípio da *ecologia pessoal*, que é a busca da paz consigo mesmo, visando a saúde física, emocional, mental e espiritual do ser humano como estratégia fundamental para o desenvolvimento da paz e da ecologia integral, estamos apresentando a vocês mais um instrumento possível no auxílio ao desenvolvimento da paz e da ecologia integral: a Bioenergética.

A Bioenergética foi desenvolvida por Alexander Lowen, médico e psicoterapeuta norte-americano, discípulo de Wilhelm Reich, há mais de quarenta anos. A Bioenergética constitui-se numa maneira de entender a personalidade em termos de corpo e de seus processos energéticos. Sua tese fundamental é que corpo e mente são funcionalmente idênticos. O que ocorre na mente reflete o que ocorre no corpo e vice-versa.

As Vivências em Bioenergética consistem em um conjunto de atividades corporais que tem por principal objetivo fazer o indivíduo entrar em contato com

a percepção sensorial de seu corpo e seus movimentos, contribuindo para a melhoria da consciência e da vitalidade corporal, através da respiração e da mobilidade do corpo. Identificam-se também as couraças/tensões musculares crônicas que geram uma série de desconfortos físicos e emocionais e que são eliminadas com a ajuda dessas vivências. São também um trabalho preventivo contra o *stress* que atinge as pessoas que estão diante de uma realidade socialmente agitada e repressora.

Esta prática corporal, voltada para o crescimento pessoal e o autoconhecimento através de vivências corporais, é realizada de forma lúdica, criativa e não competitiva, levando o indivíduo a entrar em contato com sua sensibilidade corporal e emocional. Através dela, expressamos o nosso direito ao prazer corporal e a uma saúde vibrante porque como nos diz Alexander Lowen, *nós somos o nosso corpo e nosso corpo é nossa vida.*

Leonardo José Jeber
Graduado em Educação Física pela UFMG,
membro da Associação Brasileira de Análise
Bioenergética de Belo Horizonte
e responsável pelo Grupo de Vivências em
Bioenergética do Centro de Ecologia Integral

Dia 8 de março

Dia internacional da mulher

A todas as nossas colaboradoras e leitoras,
obrigada pela dedicação e carinho de sempre.

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

As idades da consciência

Numa memorável palestra proferida em 1961, em Copenhague, Aldous Huxley começou a exposição do seu pouco ortodoxo tema - "A Experiência Visionária", com uma pergunta inesperada: "Por que as pedras preciosas são preciosas?". Afinal, justificou, não deixam de ser estranhas a importância universal e a imensa mitologia cristalizada em torno dessas pedras coloridas destituídas de qualquer valor econômico concebível.

Não de todo satisfeito com o argumento filosófico de que tais objetos quase perenes representam uma imagem visível de eternidade, Huxley buscou inspiração nos gregos neo-platônicos, citando Plotino: "No mundo inteligível, que é o mundo das idéias platônicas, todas as coisas brilham; por conseguinte, a coisa mais bonita em nosso mundo é o fogo".

E o fogo é belo e fascinante porque faz lembrar "a outra terra" vislumbrada por Sócrates, o mundo ideal luminoso da consciência plena e da percepção clara da totalidade radiante. Por isso as pedras preciosas são preciosas: esses fragmentos de pura luz nos fazem recordar de um mundo mais real que a realidade ordinária, um paraíso não de todo perdido, mas submerso em nossas mentes. Em circunstâncias privilegiadas essa outra terra pode ser acessada por observadores abençoados - uma visão induzida por místicos e iniciados e, com frequência, desfrutado pelo olhar ainda não interdito das crianças.

Universalmente, nas diferentes tradições filosófico-religiosas, essa habilidade visionária é referida como um poder natural da época da inocência. Coração puro pressupõe visão límpida e penetrante, um sexto sentido que transpõe as imagens ilusórias do mundo dos objetos separados cujas formas ocultam seu conteúdo numinoso. Nesse sentido, Jesus é definitivo ao advertir que as portas do Reino só se abrirão àquele que for como criança.

Mas, se a infância é a meta, então por que crescemos? Essa questão surge quando refletimos acerca da natureza cíclica dos Cinco Movimentos do Tai Chi - a sofisticada descrição chinesa das evoluções fásicas que ocorrem no campo das forças interativas onde se instala o mundo dos fenômenos. No âmbito humano tais processos fundamentais se fazem representar pela atividade dos órgãos físicos e suas correlações nos planos mental, psíquico e espiritual. Em termos psicológicos correspondem às fases de desenvolvimento da consciência, marcadas pelos ciclos vitais do nascimento, infância, juventude, maturidade e velhice.

Assim a fase *Madeira* corresponde ao nascimento, nos sentidos literal e

As fases de desenvolvimento da consciência são marcadas pelos ciclos vitais do nascimento, infância, juventude, maturidade e velhice

figurativo: exaltada no período inicial da vida, essa força germinativa se manifesta recorrentemente em todo começo de processo e se mantém, no corpo, pela função acionadora do fígado, seu representante orgânico, cuja tarefa espiritual é traduzir para a forma humana os ideais de experimentação da alma. E é por meio dos olhos que tais impulsos são remetidos ao mundo da experiência, mas é somente na fase *Fogo*, onde reina o coração, que serão reconhecidos como a expressão amorosa plena que permite a realização dos anseios de integração da consciência. Essa experiência iluminante tem como modelo a infância.

Mas ser como criança não é o mesmo que ser criança. À inocência da inexperiência infantil falta ainda a pureza adquirida pela livre escolha da inocência consciente. Assim, o que não teve realização plena terá que ser reconquistado pelas modestas concretizações cotidianas no domínio das coisas sensíveis. A queda na fase *Terra* representa uma radicalização da ruptura não transcendida entre o eu e o não-eu, o sujeito e o objeto, o ego e a sombra. Aqui o temor incondicional do coração dilui-se nas carências e afinidades discriminativas do estômago, essa moçada do ego.

Mas a superação desse ingênuo mundo juvenil limitado pelos conceitos e imagens não se dará pelo retorno à fase da inocência protegida. A "saída do quadrado" requer um envolvimento ainda mais profundo com os valores substanciais que jazem ocultos no interior dessa Terra. A fase *Metal*, simbolizada pelo "fogo cristalizado" das pedras preciosas, expressa a maturidade da consciência que atinge o refinado mundo da essência onde a forma não mais oculta o conteúdo, mas realça seu valor para a plenitude. No corpo são os pulmões que ensinam a arte da superação e desapego que nos asseguram novas e mais profundas inspirações espirituais.

É do reino do Metal que se originam os sais minerais que, na fase derradeira da *Água*, alimentam a Madeira, garantindo a continuidade do movimento da vida. Ao filtrar o sangue para que circule nutrindo e mantendo a integridade do corpo, nossos rins nos fazem recordar de que o desfecho de um processo - como a velhice - não significa o fim da vida, pois essa flui perene como a água.

E assim, também a criança que já fomos nunca deixa de existir: apenas se recolhe aos interiores da nossa alma e ali se eterniza como fonte de entusiasmo e embevecimento pela maravilha da existência.

Juracy Cançado

Introdutor do Do-In no Brasil e professor de artes terapêuticas orientais

Foto: Inanna Gomes



Sorrir é estar de bem com a vida e em paz com os outros

Sorria mais

Dar boas risadas estimula a liberação de endorfina, produzindo um efeito relaxante e analgésico, além de um antídoto contra o estresse.

Mas se não há motivo para tanta graça um leve sorriso já traz efeitos benéficos para você e todos ao seu redor. O sorriso é um gesto universal. Através dele, as pessoas se comunicam, transmitem boas energias e tornam um ambiente ou uma situação mais agradável. Mas por que as pessoas insistem em permanecer sérias demais, carruncudas, mal-humoradas? Se queremos um mundo de paz devemos começar por nós mesmos. Por isso, sorria sempre que puder.

Faça trabalho voluntário Se você quer, você pode

Voluntário é algo espontâneo, que não é forçado e surge da vontade própria da pessoa. Ser voluntário é se realizar no aro da doação, sem esperar nada em troca. Doe seu tempo livre, suas habilidades e seus conhecimentos para ajudar na escola ou na creche do seu filho, na associação de bairro, nas entidades que lutam pela causa ambiental ou nos movimentos pela cidadania. Há sempre um lugar esperando pela sua boa vontade e dedicação. Pense nisso: o voluntariado é uma força poderosa que impulsiona o país na construção de uma sociedade de justiça e paz.

Agenda integral

Março

- 1 – Dia do turismo ecológico
- 3 – Dia dos dirigentes das sociedades desportistas, culturais e assistenciais
- 8 – Dia internacional da mulher
- 9 – Dia das sociedades de amigos de bairro
- 14 – Dia da poesia
- 15 – Dia internacional do consumidor
- 19 – Dia da escola
- 20 – Início do outono
- 21 – Dia internacional da floresta - Dia da infância
- 22 – Dia internacional da água
- 28 – Dia mundial da juventude

Abril

- 02 – Dia internacional do livro infantil
- 07 – Dia mundial da saúde
- 08 – Dia mundial do combate ao câncer
- 13 – Dia internacional do beijo – Dia dos jovens

Foto: Reiz



Todos os seres precisam de água para viver

Não desperdice água

Já faltou água nas torneiras da sua casa por algumas horas ou até mesmo por um dia inteiro? Sem água as indústrias e o comércio param, os serviços domésticos ficam interrompidos. Mas é o corpo humano o primeiro a reclamar. Se algumas horas sem o precioso líquido já causam enormes inconvenientes, imagine ficar dias e até semanas sem água. Pois esta é a realidade em muitos países e também em cidades do Brasil.

Para que o mundo viva em paz é preciso garantir para todos o mínimo necessário para a sobrevivência e a água é um elemento vital. De acordo com o Banco Mundial, cerca de 80 países, hoje, enfrentam problemas com a falta de água. Mais de um bilhão de pessoas não têm acesso a fontes de água de qualidade. Por isso, a cultura do desperdício precisa ser mudada para dar lugar à consciência ecológica que leva à paz.

O nosso Pai Nosso

Pai-Deus-Amigo, que estás no céu e no coração de tantos homens e mulheres, filhos e filhas, carentes de afeto e de dignidade...

Seja santo teu nome, mas não só! "Santificado" seja também o nome de todas as pessoas que assumem o compromisso diário com a construção de um tempo novo de paz, de amor e solidariedade. E, no coração dos que sofrem, seja a semente de um novo dia que virá, pleno de esperança.

Que o teu/nosso Reino seja a "terra-chão" de todos: crianças e adultos, do campo ou da cidade, de negros e brancos ou indígenas... Ninguém, Pai-Mãe-Bondade, é melhor ou maior do que ninguém.

E que a tua Vontade seja a expressão de nosso agir no cotidiano. Vontade de partilha e reencontros, de harmonia e igualdade. Vontade das mãos dadas, dos olhos nos olhos, vontade da ternura e da simplicidade. Vontade de viver. Simplesmente viver. Como se da rosa somente restasse o perfume.

E o pão, Amigo-Pai-Mãe, dai-nos sempre. Pão amassado com tanto suor e mãos calejadas. O pão da coerência e da coragem. Pão do equilíbrio, da paciência e do amor. Precisamos saciar a nossa fome de utopia, de infinito e de beleza.

Perdoa o vazio de tantas palavras nossas, ditas por assim dizer. Pelos gestos frios e sem encanto. Perdoa nosso medo, tanta auto-suficiência: Quantas manhãs de verão, sol ardente, vividas na frieza de um inverno que castiga. Perdoa nosso tempo perdido!

Pai Nosso, afasta de nós o perigo da acomodação e da ignorância, da opressão e da covardia. Possibilita, Pai Amado, a alegria de seguirmos aprendendo, pois somos alunos da existência. Renova em nós a capacidade do encanto e do reencanto por nós mesmos e por aqueles que amamos. Mas, contudo e sobretudo, renova em nós o encantamento pela VIDA, dom maior, com certeza.

José Donizetti dos Santos
Professor e diretor do Colégio Maria Clara Machado



*"A paz é fruto da árvore do silêncio."
Sabedoria Chinesa.*

"Ninguém comete erro maior do que não fazer porque só pode fazer pouco"

Edmund Burke
Pensador irlandês
(1729-1797)

"Saber e não fazer ainda é não saber"

Confúcio
Filósofo chinês
(551-479 a.C.)

"O homem precisa saber que ele tem, em si mesmo, a capacidade de descobrir, sem revelação de ordem sobrenatural, os meios de realizar as exigências de Paz e Amor"

Mário Schenberg

SEMINÁRIOS CURSOS OFICINAS

● **A arte de viver em paz**

Este seminário, elaborado pelo professor Pierre Weil, reitor da Universidade da Paz (Unipaz), visa sensibilizar e motivar as pessoas para restabelecerem uma relação harmoniosa consigo mesmas (ecologia pessoal), com os outros (ecologia social) e com a natureza (ecologia ambiental), através de um conjunto cuidadosamente planejado de reflexões e vivências. Facilitadores: José Luiz Ribeiro de Carvalho, engenheiro, curso de Psicologia em andamento e Ana Maria Vidigal Ribeiro, jornalista e relações públicas, diretores do Centro de Ecologia Integral.

● **Comunicação interpessoal:**

A arte do relacionamento humano

Objetivos: estudar e vivenciar os processos da comunicação entre as pessoas, com a finalidade de facilitar e aprimorar os relacionamentos nas famílias, nos grupos, nas comunidades e organizações. Facilitadora: Ana Maria Vidigal Ribeiro, jornalista e relações públicas.

● **Construindo os quatro pilares da educação**

Objetivos: fornecer subsídios, sensibilizar e estimular os educadores para a implementação de novos paradigmas para a educação no século XXI. Facilitadora: Maria Lúcia Eduardo da Silva, pedagoga, pós-graduada em educação.

● **Alfabetização ecológica**

Objetivo: refletir sobre a necessidade da educação para uma ação ambiental, formando cidadãos mais informados, críticos e participativos, que busquem alternativas de soluções para os problemas relacionados às condições de vida na terra. Facilitadora: Ana Mansoldo, psicóloga com formação em mobilização social e na área ambiental.

● **Ikebana (Arranjos florais)**

Objetivo: ensinar a técnica de Ikebana (composição artística de flores naturais) que é também um meio de aprimoramento pessoal e de desenvolvimento da sensibilidade. Instrutora: Maria Tracema Gomes, professora de Ikebana. *Inscrições abertas*

● **Fitoterapia, geoterapia e hidroterapia**

Objetivo: fornecer aos participantes recursos terapêuticos naturais (alimentos, plantas, argila e água) que podem ser utilizados no dia-a-dia, favorecendo uma vida saudável e equilibrada. Professora: Helena Margarida de Jesus (Mahacrist), professora de Yôga e terapeuta natural.

● **Comunicação para o Terceiro Setor***

Objetivos: sensibilizar as organizações não-governamentais (ONG's) para a importância da comunicação e fornecer-lhes instrumentos comunicacionais que possam favorecer o seu trabalho. Facilitadoras: Ana Maria Vidigal Ribeiro, jornalista e relações públicas, Desirée Ruas, jornalista e relações públicas, Maria Augusta Duarte Drummond, relações públicas. *(Para organizações não-governamentais sem fins lucrativos)

As dimensões da ecologia integral

A Ecologia Pessoal

(ou a paz consigo mesmo) 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

(ou a paz com o outro) busca a integração do ser humano com a sociedade, o exercício da cidadania 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

(ou a paz com a natureza) 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 reciclagem e à reutilização dos recursos naturais, bem como da preservação e defesa do meio ambiente e do desenvolvimento sustentável.

GRUPOS DE ESTUDOS

PARTICIPAÇÃO GRATUITA

● **Educação para a paz**

Objetivos: estudar, pesquisar e desenvolver ações e metodologias que proporcionem uma educação para a paz. Reuniões quinzenais.

● **Sonhos**

Objetivos: o estudo e a pesquisa de sonhos sob uma visão holística, facilitando o processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento, através de uma maior aproximação de cada participante com suas experiências oníricas. Reuniões quinzenais.

● **Técnicas terapêuticas chinesas**

Objetivos: estudar, pesquisar e promover ações visando a um maior conhecimento e utilização das técnicas terapêuticas chinesas. Reuniões quinzenais.

● **Dinâmica de grupo, jogos cooperativos e psicodrama pedagógico**

Objetivos: estudar, pesquisar e desenvolver atividades de dinâmica de grupo, jogos cooperativos e psicodrama pedagógico como instrumentos para a promoção de uma cultura de paz e cooperação entre pessoas, grupos e comunidades. Reuniões quinzenais.

● **Ecologia do ambiente**

Objetivos: ampliar a percepção sobre a relação do homem com as questões ambientais, visando a construção de projetos de ações sustentáveis para a comunidade local e desenvolver a consciência crítica sobre a problemática ambiental, visando a formação da cidadania planetária. Reuniões semanais.

ATENDIMENTOS PSICOTERAPÊUTICOS

- **Orientação focada e Alquimia corporal**
Atendimento individual. Psicóloga: Márcia Regina dos Santos Renda.
- **Psicoterapia**
Atendimento individual. Psicóloga: Simone Aparecida Noronha.

PRÁTICAS TERAPÊUTICAS

- **Ginástica chinesa/Tai Chi**
A ginástica terapêutica chinesa, de grande valor para o bem-estar físico, emocional e mental, e indicada para todas as idades, engloba, dentre outras, as seguintes práticas: Lian Gong 18 terapias; I Qi Gong; Automassagem. Instrutora: Irma Reis. Grupo regular, duas vezes por semana.
- **Yoga Taoísta**
Objetivo: favorecer a adequada circulação da energia vital (Chi) no organismo, através de práticas como o movimento bioenergético, a respiração vitalizante, a mente interiorizada, a automassagem em pontos estratégicos do corpo e o "sentar na calma" ou meditação taoísta. Instrutor: Elton Durães. Grupo regular, uma vez por semana.

- **Yôga Total**
Objetivo: proporcionar aos praticantes bem-estar e equilíbrio físico e mental. Engloba a prática de mantras, exercícios respiratórios, consciência corporal, alongamento, relaxamento e meditação. Instrutora: Helena Margarida de Jesus (Mahacrist). Grupo regular, duas vezes por semana.

- **Biodança** Novo
Sistema de crescimento pessoal que possibilita o autoconhecimento e o desenvolvimento de potencialidades. Através da dança, do contato e da comunicação em grupo, amplia a consciência de si mesmo, propiciando a elevação da auto-estima. Facilitadora: Simone Noronha. Grupo regular, uma vez por semana.

- **Grupo de vivências em Bioenergética** Novo
As vivências em Bioenergética consistem de um conjunto de atividades corporais que tem por principal objetivo fazer o indivíduo entrar em contato com a percepção sensorial de seu corpo e seus movimentos contribuindo com a melhoria da consciência e da vitalidade corporal, através da respiração e da mobilidade do corpo. Facilitador: Leonardo Jeber. Grupo regular, uma vez por semana.

Práticas terapêuticas - grupos regulares:

- Yôga Total
Segundas e quartas (9 às 10h) - terças e quintas (18h15 às 19h15)
- Yoga Taoísta
Segundas (17h30 às 19h30)
- Ginástica chinesa
Terças e quintas (8h15 às 9h15 - 17h30 às 18h30 - 18h30 às 19h30)
- Biodança
Segundas (18 às 19h45) - quartas (15h às 16h45) - quintas (19h45 - 21h30)
- Grupo de vivências em Bioenergética
Quartas (18h30 às 20h)

Março

- 05 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 07 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Sonhos
- 12 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 12 (TER) (19:30-21:30h) - Grupo de estudos Técnicas terapêuticas chinesas
- 14 (QUI) (19:30-21:30) - Grupo de estudos Educação para a paz
- 19 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 21 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Sonhos
- 26 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 26 (TER) (19:30-21:30h) - Grupo de estudos Técnicas terapêuticas chinesas

Abril

- 02 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 04 (QUI) (19:30-21:30) - Grupo de estudos Educação para a paz
- 09 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 09 (TER) (19:30-21:30h) - Grupo de estudos Técnicas terapêuticas chinesas
- 11 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Sonhos
- 16 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente
- 18 (QUI) (19:30-21:30) - Grupo de estudos Educação para a paz

OUTRAS ATIVIDADES

- **Palestras e Cine-Paz**
Palestras e debates de vídeos e filmes com temas relacionados à cultura de paz e à ecologia integral. Participação gratuita. Responsáveis: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho, diretores do CEI.
- **Orientação de projetos e facilitação de trabalhos**
nas áreas de: educação para a paz; desenvolvimento humano, de grupos, de comunidades e de organizações; educação ambiental; defesa e preservação do meio ambiente; comunicação e mobilização social; responsabilidade social e terceiro setor. Elaboração de projetos educativos, sociais e ambientais.
- **Passeios ecológicos**
Objetivos: promover uma maior integração do ser humano com a natureza, relaxar, meditar, refletir, fazer caminhadas, respirar ar puro, tomar banho de cachoeira, conversar e descontrair, fazer piquenique, tirar fotos, etc. Um sábado por mês.
- **Central de voluntariado**
Objetivo: cadastrar pessoas interessadas em prestar serviço voluntário, além de grupos, organizações e movimentos com demanda nas áreas de atuação do CEI e com interesse em trabalhar por uma cultura de paz e pela ecologia integral.

Agenda

Divulgue a cultura de paz na sua escola.

Utilize os conteúdos da Revista Ecologia Integral em sala de aula e disponibilize a publicação na biblioteca da escola.



Para saber como implantar projetos de cultura de paz e de ecologia integral na sua escola, entre em contato com o Centro de Ecologia Integral.

Para adquirir números atrasados ou fazer assinatura da Revista Ecologia Integral - Ligue: (31) 3275-3602/3291-9836 ou mande um e-mail para ceimg@uai.com.br

Edição nº 1

- O que é ecologia integral?
- Água, lixo e energia: como convivemos com eles?
- Brasil: quarto lugar em desigualdade social
- Encarte especial: Carta da Terra
- Pesquisas mostram a relação corpo e mente para a preservação da saúde
- O terceiro setor cresce e faz pressão junto ao governo e às empresas
- Alfabetização ecológica
- Sonhos: mensagens para uma ecologia integral
- Terceira idade e qualidade de vida
- Por que é tão difícil mudar hábitos alimentares?
- Reduzir, reutilizar, reciclar
- Projeto de pesquisa-ação e organização comunitária em duas comunidades de Belo Horizonte
- Dez anos do movimento Girarua
- BH ganha Jardim Botânico

Edição nº 3


- Índios Krahô: uma lição de paz e vida comunitária
- Meio ambiente: Efeito estufa, camada de ozônio e chuva ácida: o que eles causam no planeta?
- Terceira idade: Grupo Meninas de Sinhá resgata a alegria das cantigas de roda
- O que é a Agenda 21?
- Cigarro: sua saúde em perigo
- O que é uma ONG? O que é ecologia integral? Meninos e meninas conversam com a Florinda sobre meio ambiente, terceiro setor e cultura de paz
- Valores humanos: o poder transformador do mundo
- Conquistando a verdadeira auto-estima
- Vocação: como realizar-se no trabalho
- Iniciativa particular: Projeto Tauá recupera área de restinga em Búzios, no Rio de Janeiro
- Educação ambiental no município mineiro de Irapaccerica
- Ética e cidadania: Política com participação de todos
- Diga não ao desperdício de alimentos

Edição 2

- 100 idéias de ações pela paz
- Grito dos excluídos: vozes que pedem dignidade e paz
- A reciclagem como alternativa - Entrevista com a artista plástica e papelreira Patrícia Figueiredo
- Educação para a paz - Propostas do educador Pierre Weil para um mundo melhor
- Drogas: um bicho de sete cabeças?
- É hora de mudar seu estilo de vida
- Florinda explica: O que é poluição?
- Uma reflexão sobre amor e felicidade
- Do medo à confiança: como realizar seu projeto de vida
- Cooperar: o caminho efetivo da realização
- Palmada: um incentivo à violência
- Índios e comunidade lutam pela preservação de manguezal em Santa Cruz, Espírito Santo

Edição nº 4

- Reduzir, reutilizar e reciclar: os 3Rs para resolver o problema do lixo no planeta
- Experiências na coleta seletiva de resíduos
- Censo 2000: números revelam como vive a população brasileira
- Cultura de paz: Universidade da Paz reinicia suas atividades em Minas Gerais
- Educação ambiental: atividades e reflexões para serem trabalhadas em sala de aula
- Biodança: um convite ao crescimento pessoal
- Bom humor para manter a saúde
- Tempo de decomposição dos resíduos que compõem o lixo doméstico
- Plásticos: benefícios à humanidade e riscos ao meio ambiente
- Férias ecológicas: dicas de atividades para a criançada fazer em prol do planeta
- A transição nas organizações: como prosperar com a mudança
- O princípio do consumo sustentável
- Reflexões sobre a situação da terceira idade no Brasil
- Projeto "McU quarteirão no mundo e o mundo no meu quarteirão"
- Reflexões e pequenas ações por um mundo de paz



*“O homem não trancou o
tecido da vida, ele é simplesmente
um de seus fios. Tudo o que fizer ao
tecido, fará a si mesmo.”
Chefe Seattle, líder indígena
Estados Unidos, 1854*

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