

Revista Ecologia Integral

ISSN 1808-7256



Ano 9 - N.º 38 - R\$6,00

Impressa em papel reciclado

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Ver o mundo com outros olhos, percebendo a interligação existente entre todas as coisas. Este é o convite da ecologia integral.



Tempo de mudança: a partir da edição 39, a Revista Ecologia Integral entra numa nova fase, passando a ser veiculada pela internet

Você vai ler nesta edição de nº 38

3 REFLEXÕES

4 Revista Ecologia Integral passa a ser veiculada pela internet e expande o seu alcance

6 Mural de amigos da Revista Ecologia Integral

ESPECIAL ECOLOGIA INTEGRAL

8 Ver o mundo com outros olhos, percebendo a interligação existente entre todas as coisas. Este é o convite da ecologia integral

Uma organização dedicada à ecologia integral

9 A base da ecologia integral

Uma nova visão da realidade

11 A importância do cuidado

Como a ecologia integral pode se tornar concreta no dia a dia?

12 A fisioterapeuta e instrutora de práticas chinesas para a saúde Irma Reis fala sobre o cuidado que devemos ter com o corpo

14 Alimentação: base para a boa saúde - Nutricionista Ivânia Moutinho fala sobre cultura, hábitos alimentares e vida saudável

16 Dicas para melhorar a nossa alimentação: como germinar sementes e preparar o suco de clorofila

17 Observatório

18 Múltipla escolha

19 AÇÕES E REFLEXÕES PELA ECOLOGIA INTEGRAL

Aprendizado constante - Uso do tempo - Capacidade de mudar - Fazer o que gosta
Trabalho e Lazer - Desestressar - Paz nas ruas e no trânsito - Relações familiares e de amizade - Outros relacionamentos - Moradia saudável - Zelar pelos valores universais - A natureza como inspiração - Cidadania ativa - Meio ambiente
Educação e ecologia integral - Contato com a natureza - Crianças felizes
Afeto e carinho - Simplicidade voluntária e conforto essencial - Ética da diversidade
Arte e cultura - Redução do consumo e do desperdício - Consumo consciente
Sustentabilidade e paz

ESPAÇO DA FLORINDA

27 Os desenhos de nossos pequenos leitores

29 Acontece nas escolas

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

32 Educação ambiental: por uma sociedade sustentável - *por Ana Mansoldo*

PONTO DE VISTA

33 O fim do velho paradigma - *por Leandro Carvalho Silva*

34 Comer ou não os animais: uma questão ecológica - *por Mariana Licéia C. de Oliveira*

35 Casa saudável e ecologia integral - *por Allan Lopes*

36 ATIVIDADES DO CEI E PONTOS DE VENDA DA REVISTA ECOLOGIA INTEGRAL



Foto: Desirée Ruas



Foto: Alice Okawara



Foto: Alice Okawara



Foto: Alice Okawara



Foto: Desirée Ruas



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

Revista Ecologia Integral - ISSN 1808-7256

Ano 9 - N° 38 - Impressa em novembro de 2009

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 Rodrigues Ruas - MG 5882 JP

Projeto gráfico e editoração: Desirée R. Ruas

Serviços gráficos: Gráfica e Editora O Lutador

Tiragem: 2.500 exemplares

Endereço para correspondência:

Centro de Ecologia Integral

Rua Bernardo Guimarães, 3.101 - Sala 206

Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte - Minas Gerais

Cep: 30.140-083 - Telefone: (31) 3275-3602

cei@ecologiaintegral.org.br

www.ecologiaintegral.org.br

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

Ecologia integral

Há mais de oito anos foi constituído, formalmente, o Centro de Ecologia Integral - CEI. A idéia de uma organização que trabalha de uma forma diferenciada em relação à paz e à ecologia foi fruto do curso Formação Holística de Base e do seminário A arte de viver em paz, ambos da Universidade Internacional da Paz - Unipaz.

Neste número da Revista Ecologia Integral estamos retomando o tema da nossa primeira edição, impressa em setembro de 2001: a ecologia integral. As reflexões que trazemos hoje buscam reafirmar nossos propósitos iniciais desde a fundação do CEI, em abril de 2001: trabalhar por uma cultura de paz e pela ecologia integral. Nossa Revista, bem como todos os nossos cursos e atividades, têm se orientado nesta direção.

Hoje, ao realizarmos esta importante mudança na Revista, que passa a ser veiculada pela internet a partir da próxima edição, entramos em uma nova fase do nosso trabalho buscando, entre outras coisas, a expansão das ideias que nortearam a fundação do CEI.

Acreditamos que as grandes mudanças que a tecnologia tem nos oferecido necessitam de uma preparação adequada do próprio ser humano para que se tornem instrumentos que beneficiem todos os seres e a vida no planeta.

Assim, confiamos que a verdadeira transformação ocorrerá a partir de cada um. E é a partir desta confiança que orientamos grande parte de nossas atividades na educação e na busca da consciência da integração que existe entre tudo e todos.

Continuamos contando com a sua participação na construção de uma nova cultura, de uma nova sociedade comprometida com a paz e com a ecologia integral.

Um grande abraço a todos.

Ana Maria e José Luiz
Diretores do Centro de Ecologia Integral

Nota aos leitores

A partir da próxima edição a Revista Ecologia Integral não será mais impressa em papel. Passará a ser veiculada pela internet no site do CEI: www.ecologiaintegral.org.br

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

Parceiros

Centro de Ecologia Integral
de Jequitinhonha/MG

Tel.: (33) 3741-1107
(Frei Pedro)

Centro de Ecologia Integral
de Pirapora/MG

Tel.: (38) 3741-7557 (Delvane)

Associação Cultural Nova
Acrópole do Brasil

www.nova-acropole.org.br
Tel.: (31) 3335-1103

Gráfica e Editora
O Lutador

Tel.: (31) 3439-8000
www.olutador.org.br

Sociedade Vegetariana Brasileira (BH)

Tel.: (31) 3313-5592 bh@svb.org.br
www.svb.org.br/libertas

Quatro Cantos do Mundo

Tels.: (31) 3461-6851
9111-9359 (Carolina)
www.4cantosdomundo.org.br
4cantos@4cantosdomundo.org.br

Rede Mineira de
Educação Ambiental

Tel.: (31) 3277-5040
redemineiradeea@yahoo.com.br

Trilhas D'Água

Passeios Ecológicos
Tels.: (31) 3295-6546
9985-3185 (Evaldo)
trilhasdagua@superig.com.br

Universidade Internacional da Paz
Unipaz-MG

Tel.: (31) 2511-1404
www.unipazmg.org.br

Unipaz - Araxá

Tels.: (34) 3661-3199 (Homero)

Cartas

Uso dos conteúdos da Revista

"A Escola Municipal José Herculano recebe a Revista Ecologia Integral há muitos anos, com muita satisfação, e faz bastante uso dela em sala de aula. Por ser uma revista voltada para o meio ambiente, estamos enviando algumas fotos e um pequeno trecho de uma gincana realizada em nosso município. A escola fica na periferia da cidade de Caeté e conta atualmente com 276 alunos, da educação infantil e fundamental, e ainda com 46 alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA). Ficamos muito felizes em vencer esse concurso, pois concorremos com escolas muito maiores e também por ver um trabalho nosso dar resultado. Se puderem publicar ficaríamos muito felizes."

(Veja matéria na página 31 desta edição)

Arlene das Graças de Oliveira

Diretora da Escola Municipal José Herculano - Caeté/MG

Arlene, parabéns e obrigada por compartilhar conosco este importante trabalho.

www.ecologiaintegral.org.br
Muitas novidades estão a caminho no
site do Centro de Ecologia Integral.



Continue enviando suas mensagens e sugestões
para a Revista Ecologia Integral.

Acesse www.ecologiaintegral.org.br ou envie um e-mail para revista@ecologiaintegral.org.br.

Você também pode nos escrever uma carta.

O endereço é rua Bernardo Guimarães, 3101 - sala 206
Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte - Minas Gerais - Cep: 30.140-083

Reflexões

A arte de viver em paz

"Recuperar a unidade perdida significa reconquistar a paz."

"Mais do que a ausência de conflito, a paz é um estado de consciência. Ela não pode ser procurada no mundo externo, mas principalmente no interior de cada homem, comunidade ou nação."

"... a paz é ao mesmo tempo felicidade interior, harmonia social e relação equilibrada com o meio ambiente."

"Na realidade não existe nenhuma fronteira em lugar nenhum; todas as fronteiras são criações da mente humana - logo não existem. E é em cima de fronteiras que não existem que se fazem as guerras!"

Do livro A arte de viver em paz, do educador Pierre Weil. (Ed. Gente)

Tempo de mudança

Revista Ecologia Integral passa a ser veiculada pela internet e expande o seu alcance

A Revista Ecologia Integral estará, a partir da próxima edição, em um novo formato. Buscando principalmente ampliar o acesso ao público em geral, simplificar o processo de distribuição e reduzir os custos, a Revista passará a ser disponibilizada no site do Centro de Ecologia Integral e não mais será impressa em papel. Dessa forma, um novo público, que antes não tinha acesso à publicação impressa, poderá também ler as matérias por meio da internet, a partir da Revista número 39.

Histórico

Durante seus oito anos de existência, a Revista conta com 38 edições impressas, com uma tiragem de cerca de dois mil exemplares cada. Foram produzidas 1428 páginas, com textos, títulos, subtítulos, fotos e ilustrações. Circulam, por diversos estados do país, 76 mil exemplares, em escolas públicas e privadas, associações e rádios comunitárias, bibliotecas, centros de convivência, órgãos públicos e empresas.

Os assinantes foram parceiros deste projeto na medida em que contribuíram para viabilizar a continuidade da Revista e a distribuição gratuita da mesma para diversas entidades. Alguns assinantes depositaram na publicação a sua confiança desde a primeira edição.

A parceria com a Gráfica e Editora O Lutador, iniciada com a edição de número 15, em julho de 2003, por meio do



Criada em 2001, publicação aborda a ecologia integral e a cultura de paz

Projeto Editoria social, tornou possível a viabilidade financeira da publicação a partir de então, diminuindo os custos de impressão.

Por meio de cartas, telefonemas, e-mails ou contato direto, os leitores da Revista Ecologia Integral manifestam seu interesse pela publicação. Em bancas e outros pontos de venda, compradores assíduos buscam em cada edição um conteúdo diferenciado baseado na temática da ecologia integral e da cultura de paz.

Planejamento

Uma publicação pensada para atingir o seu objetivo: divulgar, informar, sensibilizar e iniciar um processo de transformação em direção à ecologia integral e a uma cultura de paz. Por ser uma publicação voltada para a educação, a coerência é indispensável e assim a Revista Ecologia Integral não trabalha com anúncios publicitários.

Um grupo de colaboradores de diversas áreas - educação, direito, filosofia, geografia, psicologia, química - contribui para a diversidade de temas abordados na publicação. A cada edição, diversos artigos tornam a Revista mais completa e democrática.

Material didático

As crianças e os jovens têm um papel importante na trajetória da publicação. Devido à participação constante deste público, a Revista tornou-se cada vez mais didática e com mais recursos visuais.

Professores do ensino fundamental utilizam o conteúdo da revista em suas aulas e nos seus projetos, relacionando os temas do dia a dia com os dos livros didáticos. Assim, a revista contribui para enriquecer o aprendizado dos alunos,

Revista Ecologia Integral em números

- 38 edições com tiragem de dois mil exemplares cada
- 76 mil exemplares em oito anos
- 1428 páginas produzidas.
- Mais de 32 mil exemplares distribuídos gratuitamente dentro dos Programas de Educação Ambiental e Educação para a Paz.
- Presença em municípios de Minas Gerais, Goiás, Paraná, Mato Grosso do Sul, São Paulo, Amazonas, Pará, Bahia, Rio de Janeiro, Roraima, Rio Grande do Sul, Pernambuco, dentre outros.

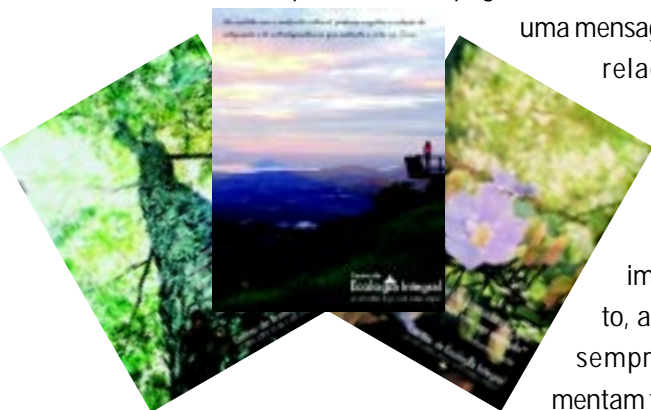
de forma leve e reflexiva, ajudando a despertar a visão integral da realidade.

Reeducar o olhar

Há sempre um modo diferente de ver as pessoas e as situações. Mas muitas vezes estamos condicionados a falar, fazer e pensar de determinado modo, por hábito, simples repetição de longa data. Nesta ótica, a Revista Ecologia Integral convida os seus leitores a refletir sobre a vida do ponto de vista pessoal, social e ambiental, tendo em mente que tudo está interligado. Desta forma, seus artigos e matérias apontam para uma visão integral que une os seres e que acredita na cooperação e na cultura de paz.

Mensagem final

Em cada contracapa - a última página da revista- há sempre



uma mensagem especial relacionada ao tema tratado naquela edição. Unindo imagem e texto, as fotografias sempre complementam frases acerca de algum tema da

ecologia integral. Irma Reis, Iracema Gomes, Alice Okawara, Magda Ferreira, Desirée Ruas e José Luiz contribuem com as belas imagens mostradas no miolo, capa e contracapa.

Desafios

Superando os desafios de se produzir uma publicação com recursos escassos e dificuldades como a distribuição, a Revista Ecologia Integral entra no seu nono ano com um saldo bastante positivo. O fato de ser distribuída gratuitamente para várias instituições e grupos de vários estados, chegando a escolas rurais e associações que dispõem de poucos recursos, é um grande diferencial.

Florinda: nossa mascote

A florzinha Florinda, que nasceu com a primeira edição da Revista, encanta as crianças que enviam cartas com perguntas e comentários. A preocupação com o meio ambiente está sempre presente nestas mensagens. Agora a Florinda conta também com um espaço só para ela no site do Centro de Ecologia Integral. Cartas e desenhos dos leitores têm seu lugar reservado na página da Florinda. Além disso, há também ilustrações para as crianças imprimirem e colorirem.

Mensagens recebidas ao longo destes anos...

"Aqui na ong Querubins, trabalhamos o tema transversal meio ambiente. E na oficina Prosa e Poesia estudamos e conhecemos as dimensões da ecologia integral no dia 5 de junho. Nossos educandos conheceram a Revista Ecologia Integral, leram e refletiram também sobre a cultura de paz."

**Tânia O'Grady - Ong Querubins
Belo Horizonte/MG**

"A Revista Ecologia Integral é muito interessante e tem nos ajudado a complementar os nossos roteiros diários. Os textos contidos nela são riquíssimos em informações... Todas as informações são valiosas para complementar os estudos e conteúdos de Ciências..."

**Professoras da Escola Estadual Geraldina Ana Gomes
Bairro Jardim Europa - Belo Horizonte/MG**

"Utilizamos a Revista Ecologia Integral como fonte de pesquisa em educação ambiental. Os textos são usados como complemento dos livros didáticos em sala de aula e material de apoio didático para a bibliotecária. As reflexões trazidas pela Revista são utilizadas em reuniões e cartazes na biblioteca escolar."

**Ariadne Paiva Araújo - diretora
Escola Estadual Liberato de Castro - Marliéria/MG.**

"A Revista Ecologia Integral nos oferece um vasto campo de possibilidades pedagógicas: a diversidade de temas abordados nos inspira no trabalho com alunos, pais e professores. (...) Os textos da Revista Ecologia Integral são, em sua maioria, muito objetivos e possuem linguagem acessível, favorecendo assim a motivação do leitor. Lições de ética, cidadania, ecologia humana, qualidade de vida... são aprendidas a partir das matérias por ela apresentadas".

**Raquel Avelar Figueiredo - Coordenadora pedagógica
Missão Ramacrisma - Betim/MG**

"Parabenizo pela edição de número 35 da Revista Ecologia Integral, sendo que ela atualmente é a única revista que fala realmente a língua da educação ambiental, da cultura e da ecologia."

**Jean Fernandes - Projeto Ecoa
Campo Grande/MS**

Mural de amigos da

"Apesar do saudosismo que fica em não mais podermos pegar, apalpar, manusear essa revista tão interessante - com matérias e autores tão competentes e objetivos - creio que a vida segue seu curso e, ainda que virtualmente, ela continuará sendo uma extensão e um referencial do CEI... para todo e sempre!!! Muito sucesso nesse novo caminhar." Desio Cafiero - Ambientalista

"A Revista Ecologia Integral foi um marco na minha vida de educadora ambiental, não só pelo espaço onde pude compartilhar minhas teorias inspiradoras e expressar meus sentimentos, (vale ressaltar que os artigos da Revista foram o embrião de um dos meus livros), como foi também um instrumento de aprendizagem com a riqueza das matérias publicadas. A todos a quem doe algum exemplar o reconhecimento foi o mesmo: a relevância das informações dadas de forma acessível e inteligente. Eu sou fã do papel, mas não sou contra a modernidade, temos de entrar no trem da história com o mesmo propósito que tem nos movido até aqui: a construção de um mundo melhor. Com vocês, certamente a Revista desbravará outras terras e continuará sendo uma referência ecológica." Ana Mansoldo - Psicóloga, educadora ambiental e colaboradora da Revista Ecologia Integral

"Além de informativa, a Revista Ecologia Integral é encantadora e, sem dúvida alguma, está cumprindo sua missão com a beleza e a serenidade que precisamos para viver a ecologia integral e a cultura de paz. O CEI não apenas diz o que pode e deve ser feito, ele dá o exemplo." Carolina Campos - Ong 4 Cantos do Mundo

"Gostaria de parabenizá-los pela iniciativa de tornar digital a Revista, pois assim estaremos economizando madeira das florestas e tintas poluidoras, apesar de que, é muito mais agradável a leitura impressa. Mas teremos que nos adequar: a informática e a internet são as tecnologias do presente/futuro no momento em que estamos nos aproximando do pico do petróleo. Aliás, sugiro que este seja um próximo tema para as próximas edições!" Claudio Casaccia - Arquiteto/Rede Terra Viva

"A Revista Ecologia Integral já faz parte da minha vida. Sempre aguardo com uma certa ansiedade a edição de um novo número. Tenho certeza que ela tem contribuído para a formação de uma nova consciência ambiental, além de ter disseminado, por esse Brasil afora, os conceitos da ecologia integral e de uma cultura de paz. Sempre que presenteio alguém com um exemplar, percebo o quanto ela agrada e sempre comento a riqueza e a fácil compreensão do seu conteúdo." Iracema Gomes - Multiplicadora de educação para o consumo consciente e colaboradora do Centro de Ecologia Integral

"A 'Ecologia Integral' - que não se resume na publicação da Revista, mas também no curso de pós-graduação - me proporcionou momentos de encantamento, descobertas e comunhão de ideias e pude constatar que existe esperança para um planeta melhor. Por outro lado, a 'Ecologia Integral' representou um grande incômodo, pois não significou apenas a aquisição de conhecimentos novos, mas uma dura tomada de consciência, mudança de atitude, uma verdadeira transformação na minha vida. Fazer parte de algo tão importante foi fundamental para minha caminhada humana!" Alice Okawara - Artista plástica, educadora ambiental e colaboradora da Revista Ecologia Integral - Caeté/MG

"Desejo a continuidade do sucesso da publicação nessa nova fase digital. Utilizo a Revista com os grupos de jovens (Coletivos Jovens de Meio Ambiente) como embaçamento para discussões sobre temas e conceitos complexos expostos de maneira objetiva e com linguagem simples. É publicação garantida na Sala Verde do Centro de Educação Ambiental do Parque Natural Municipal Chácara do Lessa em Sabará/MG, que está sob a responsabilidade da ONG Leão, instituição que indiquei e que recebe a publicação gratuitamente! Agora, digital, será melhor ainda! Parabéns a toda equipe do CEI pela brilhante proposta, pela importância e pelo desenvolvimento permanente desse instrumento de transformação socioambiental!" Alexandre Nunes - Gestor e educador ambiental

"O que mais me chama a atenção na Revista Ecologia Integral é a credibilidade conquistada a cada exemplar, devido à seriedade dos produtores, que não se contentam apenas em repassar as notícias como meros observadores, mas participam das políticas públicas estaduais e nacionais. São generosos na distribuição de um grande número de revistas como doação, discutem sobre o tema ecológico onde são convidados, principalmente nas escolas, e jamais se renderam ao capital das grandes empresas predadoras e poluidoras com as costumeiras trocas de favores. Parabéns a esta equipe que pratica o jornalismo que queremos ver e ouvir em toda a imprensa nacional."

Irma Reis - Fisioterapeuta e colaboradora do Centro de Ecologia Integral

Revista Ecologia Integral

"Nesse longo (pela intensidade) tempo de existência, a Revista Ecologia Integral me proporcionou um olhar **amplo da vida**; consegui perceber muito mais a floresta do que apenas a árvore, no que diz respeito ao conhecimento e ao significado da educação ambiental." **Renata Gazzinelli** - Coordenadora Pedagógica da Rede Pitágoras - Belo Horizonte/MG.

"Toda informação de qualidade, séria, inédita e oportuna como as informações veiculadas na Revista Ecologia Integral são de singular relevância no contexto atual.

Primeiro pela atualidade do tema, que é sem fronteiras, a *ecologia*, depois pelo foco diferenciado: *cultura de paz* e terceiro, pela peculiaridade da informação, na era do excesso de informações pela rede virtual...o que é péssimo pois nem todas as pessoas aprenderam ainda a serem seletivas nesse processo. Parabéns pela iniciativa e podem contar com o meu apoio sempre..."

Valéria Flores - Editora do caderno **Eu Acredito!** do Jornal **Hoje em Dia**.

"A versão impressa da Revista Ecologia Integral foi um marco no mercado editorial brasileiro. A independência, seriedade e compromisso com os fatos - características de um jornalismo sério - tornaram a Revista do CEI única em todo o Brasil. **A sua nova fase digital deve ser comemorada, pois possibilitará a universalização do conteúdo crítico e emancipador de 'nossa' revista.**" **Leonardo Correa** - Advogado e colaborador da Revista Ecologia Integral.

"Desde seu primeiro número a Revista Ecologia Integral buscou ser coerente com a proposta de trabalhar pela paz e pela ecologia integral, fazendo uso de papel reciclado em todas as suas edições. Além de ampliar visões e apresentar dicas para práticas mais sustentáveis, abriu espaço para os leitores se manifestarem e compartilharem experiências. Agora a Revista surpreende mais uma vez com a transformação do formato impresso para o virtual. Assim poderá ampliar ainda mais o seu alcance e continuar sua missão de informar, orientar e estimular comportamentos mais humanos, justos e solidários." **Renata Ferraz** - Relações públicas e educadora ambiental.

"Considero as publicações do CEI de extrema importância pelo papel socioambiental que a instituição desempenha. Pois hoje em dia poucas instituições pregam verdadeiramente o que fazem no dia a dia, e o Centro de Ecologia Integral é uma dessas instituições que praticam e estimulam outras pessoas a viverem a sustentabilidade... nas relações sociais, empresariais e ambientais. Traz o exemplo e a esperança de que um outro mundo é possível, mais justo e sustentável. Além de levar oportunidade de uma leitura de qualidade para os 4 Cantos do Mundo!"

Luana Sena - ONG **4 Cantos do Mundo**

"Para nós da Coopen BH - Cooperativa de Ensino de BH, os temas e as matérias fazem parte das nossas reflexões e reavaliações das nossas posturas e ações. Os temas voltados à sustentabilidade, cooperação, consumo consciente, enfim todos eles trazem contribuições para a formação dos nossos alunos e das famílias. Agradecemos a oportunidade de participar desta história e estamos sempre à disposição para continuar nesta parceria. Parabéns por esta grande contribuição para a sociedade."

Tereza Raquel - Presidente da Coopen BH

"A Revista me é tão cara e íntima como uma irmã muito querida porque a vi nascer e desde o início me inspira e me esclarece. Ela me deu abrigo, oportunidades e amplitude ao longo dos seus oito anos. Tem me auxiliado nos meus trabalhos e consolidou em mim o compromisso com a missão de estar educador ambiental. **Recebo com contentamento a notícia do próximo passo para a qual ela se encaminha: a grande teia virtual planetária.** Que tenha longa vida e amplifique o seu campo de influência entre todas as pessoas de boa vontade com desejo sincero de salvar o mundo."

José Elton Durães - Filósofo, educador ambiental e colaborador do Centro de Ecologia Integral - Montes Claros/MG.

"Escrever para a Revista Ecologia Integral tem sido para mim um exercício da maior importância. Um dos meus alunos escreveu há pouco tempo: 'sempre que ensinamos, aprendemos com este ato'. Sempre que levo a refletir, reflito também. Sempre que incentivo práticas mais corretas de interação com o meio, com elas me comprometo. **A Revista está em metamorfose com relação ao seu meio de transporte, mas estou seguro de que o seu paradigma está mais do que afirmado e consolidado.** Parabéns a toda a equipe!" **Leandro Carvalho Silva** - Filósofo, educador ambiental e colaborador da Revista Ecologia Integral.



Ecologia Integral

Ver o mundo com outros olhos, percebendo a interligação existente entre todas as coisas. Este é o convite da ecologia integral

A palavra ecologia tem origem grega, sendo que “oikos” significa casa e “logos”, estudo ou reflexão. Ecologia é, então, o estudo e a reflexão sobre a casa. E como explica a diretora e fundadora do Centro de Ecologia Integral, Ana Maria Vidigal Ribeiro, “como são múltiplas as ‘casas’ que habitamos! Temos a nossa casa como ser humano, o nosso corpo, emoções, pensamentos, espiritualidade, que nos leva a ficar atentos à ecologia pessoal. Temos a casa do outro, dos nossos relacionamentos, da nossa cultura, da sociedade em que vivemos e da grande comunidade de todos os seres humanos que habitam o planeta, daí resultando a atenção pela ecologia social. Finalmente, como espécie, temos uma casa em comum. O planeta terra, com toda a sua diversidade, água, ar, minerais, vegetais, animais, que nos acolhe e sustenta a vida de todos os seres que nele habitam, gerando a ecologia ambiental. E estas três dimensões não se separam. Formam elos de ligação profundos e interdependentes.” A ecologia integral junta novamente, na mente humana, dimensões

Foto: Alice Okawara



Ver a beleza que existe na natureza

A base da ecologia integral

Segundo os seus fundadores José Luiz Ribeiro de Carvalho e Ana Maria Vidigal Ribeiro, “a criação do Centro de Ecologia Integral - CEI e da Revista Ecologia Integral teve como base os princípios e valores difundidos pela Universidade Internacional da Paz - Unipaz, principalmente por meio do curso Formação Holística de Base, FHB, do Programa Beija-Flor e do seminário A arte de viver em paz.” Depois de participar da Formação

Foto: José Luiz



Holística de Base, durante mais de dois anos, o casal começou a trabalhar a ideia de uma organização para a divulgação da ecologia integral e da cultura de paz.

Segundo José Luiz, “tanto a Unipaz quanto o CEI trabalham visando a transformação de pessoas no sentido de se tornarem agentes na construção de uma cultura de paz. Buscam resgatar, em cada indivíduo, a consciência de que tudo está interligado, tudo está integrado, no nível pessoal, social, ambiental e cósmico. Os cursos e atividades são inspirados na ideia do professor Pierre Weil, psicólogo, educador e fundador da Unipaz de que *é você que, com a sua própria transformação, contribuirá para a transformação dos outros.*”

Atividades do CEI

Nos seus oito anos de existência, o CEI vem sensibilizando pessoas e grupos por meio da Revista Ecologia Integral, de passeios ecológicos de integração com a natureza, dos cursos e seminários que oferece, além da formação de educadores ambientais do curso de pós-graduação em Educação Ambiental, Agenda 21 e Sustentabilidade, este último em parceria com faculdades de Belo Horizonte. Participa de congressos, feiras e movimentos e conta com inúmeros parceiros e voluntários que contribuem para a ampliação dos conceitos da ecologia integral e da cultura de paz para um público cada vez maior.

O Centro de Ecologia Integral promove diversos cursos, oficinas e passeios de integração com a natureza

que nunca poderiam ter sido separadas: o ser humano, a sociedade e a natureza, ressalta Ana Maria. Mas por que elas foram separadas? José Luiz Ribeiro de Carvalho, também diretor e fundador do Centro de Ecologia Integral, explica que esta separação é uma longa história, na história da humanidade: “em um determinado momento (principalmente a partir da revolução científica e industrial) o ser humano sentiu a necessidade de dividir, de fragmentar, de separar, de analisar, para melhor entender, prever e controlar a natureza e a realidade na qual estava inserido. O problema é que nós ficamos com uma grande quantidade de conhecimentos e informações desconectados uns dos outros e do todo. Estamos vivendo agora uma grande necessidade de resgatar aquilo que nunca deveria ter sido separado: a visão integrada e não fragmentada do ser humano, da sociedade e da natureza. É preciso conhecer a árvore, mas não podemos perder de vista a floresta. É preciso integrar análise e síntese, as partes e o todo, o local e o global. Quando temos a pretensão de entender, compreender e controlar o mundo a partir do conhecimento fragmentado estamos cometendo um erro fundamental e grave.”

Para Ana Maria e José Luiz, a ecologia integral propõe um olhar integrado das dimensões pessoal, social e ambiental. “Quando falamos em ecologia integral fazemos questão de salientar que a ideia da não separatividade, de que tudo está interligado, que é fundamental para o entendimento da nossa proposta, já vem sendo apontada por muitos pensadores em vários campos do conhecimento como a Física, a Filosofia, a Psicologia Transpessoal, a Química, a Biologia, além das grandes tradições espirituais. (Ver quadro ao lado). Tudo faz parte de um todo uno e interdependente, ou seja, tudo tem a ver com tudo”, explicam.

Teia de relações

As ações no nível pessoal, social ou ambiental têm reflexos umas nas outras numa infundável e complexa teia de relações inclusivas. O começo pode se dar em qualquer uma destas dimensões embora a preferência dos fundadores do Centro de Ecologia Integral tem sido por iniciar o processo de transformação pela ecologia pessoal, priorizando a tomada de consciência do cidadão como constituinte e constituidor de todo o processo que ele está envolvido. “Isto não invalida outras formas de iniciar o processo, como por

Uma nova visão da realidade

Para o psicólogo e educador Pierre Weil, “uma nova visão da paz será, certamente, holística. (...) Essa visão inovadora implica: uma teoria não fragmentada do universo, segundo a qual a matéria, a vida e a informação são apenas formas diferentes de manifestação da mesma energia; uma perspectiva que leve em conta o homem, a sociedade e a natureza (...) Esses três aspectos são estreitamente ligados e em constante interação.” Para ele, o olhar fragmentado do ser humano seria a principal causa dos problemas atuais.

Na visão do físico Fritjof Capra, “a nova visão da realidade baseia-se na consciência do estado de inter-relação e interdependência essencial a todos os fenômenos - físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais.”

Para o teólogo e filósofo Leonardo Boff, “para uma visão ecológica, tudo o que existe coexiste, tudo o que coexiste preexiste. E tudo o que coexiste e preexiste subsiste através de uma teia infundável de relações inclusivas. Tudo se acha em relação. Fora da relação nada existe.”

Edgar Morin diz que “é efetivamente o tecido de acontecimentos, ações, interações, retroações, determinações, acasos que constituem o nosso mundo fenomenal”.

Segundo o químico Ilya Prigogine, “todos os fenômenos se interdependem. Não existem fenômenos isolados.”

O pensamento do chefe da tribo Seattle, nos Estados Unidos, em 1854, já dizia que “o homem não teceu o tecido da vida. Ele é apenas um dos seus fios. Tudo o que fizer ao tecido estará fazendo a si mesmo.”

exemplo as ações no campo social ou ambiental, que poderão também trazer as transformações no nível pessoal”, completam.

O trabalho pela ecologia

Segundo José Luiz, muitas pessoas têm uma visão distorcida dos objetivos do movimento ambientalista e ecológico dizendo que prejudicam a geração de emprego e renda e coisas semelhantes. Esta é uma argumentação falsa e

enganosa que tenta desvirtuar a ideia da grande maioria dos que trabalham pela ecologia e pelo meio ambiente. O conceito que precisa ser resgatado aqui é o de sociedade sustentável. Ou seja, existe muita diferença entre uma sociedade imediatista, que explora de maneira irresponsável a natureza e que gera emprego e renda de forma exploratória e de curto prazo, e uma sociedade responsável e sustentável, que se preocupa com a vida, não só da geração atual, mas também das gerações futuras. A natureza está aí nos oferecendo a água, os alimentos e os recursos para a sobrevivência digna e justa. Podemos e devemos usufruir desta dádiva de forma consciente para não privar ou ameaçar as futuras gerações. A utilização de fontes renováveis de energia, a exploração sustentável de florestas, a produção de alimentos orgânicos, a reutilização e a reciclagem dos resíduos que produzimos, o cuidado e a preservação da água – fonte da vida, entre outras, são opções que respeitam a vida no planeta.

"Estamos vivendo agora uma grande necessidade de resgatar aquilo que nunca deveria ter sido separado: a visão integrada e não fragmentada do ser humano, da sociedade e da natureza. É preciso conhecer a árvore, mas não podemos perder de vista a floresta. É preciso integrar análise e síntese, as partes e o todo, o local e o global. Quando temos a pretensão de entender, compreender e controlar o mundo a partir do conhecimento fragmentado estamos cometendo um erro fundamental e grave."

José Luiz Ribeiro de Carvalho



Para Pierre Weil, o olhar fragmentado sobre a realidade e o não entendimento de que tudo está interligado tem levado o planeta, a sociedade e o homem aos sérios problemas atuais

Para saber mais

Algumas sugestões de livros sobre a abordagem holística que servem como base para a ecologia integral.

- *A arte de viver em paz.*
Pierre Weil (Ed. Gente).
- *Holística: uma nova visão e abordagem do real.*
Pierre Weil (Ed. Palas Athena).
- *A mudança de sentido e o sentido da mudança.*
Pierre Weil (Ed. Rosa dos Tempos).
- *Rumo à nova transdisciplinaridade. Sistemas abertos de conhecimento.* Pierre Weil, Ubiratan D'Ambrosio e Roberto Crema (Ed. Summus).
- *Introdução à visão holística.*
Roberto Crema (Ed. Summus).
- *O novo paradigma holístico.*
Dênis Brandão e Roberto Crema (orgs).
(Ed. Summus).
- *A obra do artista. Uma visão holística do Universo.*
Frei Betto (Ed. Ática).
- *A teia da vida.* Fritjof Capra (Ed. Cultrix).
- *Carta da Terra* (site www.cartadaterrabrasil.org.br).
- *Carta do chefe indígena Seattle.*

A importância do cuidado

Viver com base na ecologia integral significa cuidar de si, dos outros e do ambiente que nos cerca. Todos estes cuidados levam-nos à cultura de paz. A paz não como um lugar que chegamos mas como um longo caminho que percorremos diariamente, durante toda a nossa vida. É possível então cada um cuidar de si sem esquecer dos direitos das outras pessoas? É viável ter o necessário para nossa sobrevivência e não esgotar os recursos que existem no planeta? Podemos compatibilizar desenvolvimento econômico e sustentabilidade socioambiental? As várias questões que podemos fazer acerca da ecologia integral, na prática, pedem respostas complexas, porque há muitas formas de se ver a realidade. Em cada momento histórico estamos mais preocupados com isso ou aquilo assim como em cada fase de sua vida o ser humano tem diferentes prioridades. Em um planeta com mais de 6 bilhões de habitantes certamente temos um número crescente de desafios que precisam ser resolvidos para promoção da ecologia pessoal, da ecologia social e da ecologia ambiental.

“Vivenciar e praticar a ecologia integral no dia a dia significa uma grande oportunidade de transformação. Não espere que outras pessoas comecem para você começar. Seja o pioneiro de um novo mundo. Sirva de exemplo. Comece com pequenas mudanças e perceba internamente a satisfação de estar fazendo a sua parte que é vital para que uma transformação maior ocorra.”

Ana Maria Vidigal Ribeiro

Como a ecologia integral pode se tornar concreta no dia a dia?

Foto: Alice Okawara



Ecologia pessoal

A **ecologia pessoal** se refere ao cuidado que devemos ter com o **nosso corpo** (como a alimentação saudável, a respiração correta, o movimento físico, o sono reconfortante e o descanso necessário), com as **nossas emoções** (procurando conhecer e entender os nossos estados emocionais para que eles se tornem cada vez mais harmoniosos), com a **nossa mente** (a atenção que se deve dar aos nossos pensamentos e às informações que os “alimentam”) e com a **nossa espiritualidade** (buscando uma verdadeira conexão interna, com as outras pessoas, com o planeta, com o cosmos e com aquilo que ainda não conseguimos compreender).

Ecologia social

A **ecologia social** expande o **nosso cuidado para as pessoas do nosso relacionamento e para todos os outros seres humanos**. É a prática da solidariedade, do diálogo, da solução pacífica dos conflitos, do compartilhar, do respeito às diferenças, da dedicação às causas ligadas à justiça social e à conquista de uma vida digna para todos.



Foto: Alice Okawara

Ecologia ambiental

A **ecologia ambiental** nos propõe **uma união profunda com a natureza**, fazendo-nos entender que sem ela não há possibilidade da existência humana e que a opção pela simplicidade voluntária, pelo conforto essencial, pelo consumo consciente, por ações de preservação ambiental e ações reparadoras em áreas devastadas se fazem prioritárias para a continuidade da vida na terra.

Foto: Desirée Ruas



Ecologia pessoal

A fisioterapeuta e instrutora de práticas chinesas para a saúde Irma Reis fala sobre o cuidado que devemos ter com o corpo

Como combater o estresse e promover a saúde física e mental de forma simples?

No Congresso Holístico Internacional, que ocorreu em Goiânia em setembro deste ano, palestrantes enfatizaram a necessidade vital de ter amigos, comer alimentos sem agrotóxicos e de preferência crus, fazer respiração diafragmática, cuidar do corpo físico. Um templo que abriga a história de cada um, com todas as suas marcas e o seu ser interno, cujo alimento principal deve ser o amor e a compaixão.

Para se resgatar ou manter o equilíbrio corpo e mente, o que você acha fundamental?

Para mantermos o equilíbrio corpo e mente precisamos de atenção plena, cuidado diário, leveza e alegria. Já o resgate

deste equilíbrio exige um esforço pessoal para recuperar algo que foi tirado, seja por displicência, desinformação, imaturidade, ou por

fatores totalmente alheios à vontade. Muitas vezes, é através da perda que surge a consciência da necessidade de mudanças. E a primeira atitude é voltar a ouvir a voz interna. A milenar medicina chinesa relaciona os órgãos internos com os do sentido, os tecidos do corpo, as emoções, o clima, as estações e os elementos da natureza que existem fora e dentro de nós, como o fogo, a água, a terra, a madeira e o metal. Para os chineses cada órgão tem um espírito com sentimentos próprios que são importantes para o equilíbrio e a defesa do organismo. Estes sentimentos, quando ficam exacerbados, geram o desequilíbrio. Por exemplo, o sentimento do fígado é a raiva. Este é um sentimento que pode se transformar em ira e causar sérios danos à pessoa. Dos rins é o medo, que em excesso imobiliza, ou gera conflitos. Do pulmão é a tristeza. Do baço/pâncreas é a ansiedade. Até mesmo a alegria do coração quando descontrolada causa patologias. Ouvindo a voz interna e sentindo cada parte do corpo fica mais fácil perceber o que precisamos para manter o equilíbrio do corpo e da mente

Fale um pouco sobre a importância de mantermos o nosso corpo em movimento.

Ao observar uma criança que vive na cidade, vemos que ela é pura criatividade e movimento. À medida que cresce vai

trocando as brincadeiras alegres, os jogos, a partilha, pela solidão da TV ou do computador. Quando adulto, o ser humano se torna muitas vezes sedentário. Às vezes fica tão alienado de seu corpo que passa dias sem tomar sol e quase sem caminhar. Essa postura encolhida produz respiração inadequada, baixa oxigenação, com consequências para a saúde. Mas a vida é generosa. Como uma árvore que perde suas folhas no inverno e em seguida se veste de um maravilhoso manto de flores, o nosso corpo tem a capacidade de reagir, caso os danos não sejam irreparáveis.

Que tipo de exercício físico você recomenda para idosos, adultos, jovens?

Ao longo da vida o exercício regular promove a expansão das capacidades motoras e cognitivas. Eles são imprescindíveis em todas as fases da vida, mas têm as suas especificidades. Os efeitos são melhores quando praticados em locais sem poluição, abertos e arborizados. Deve-se avaliar a capacidade aeróbica de cada praticante através de testes específicos, para então decidir a frequência e velocidade adequadas. O ideal é praticar três a quatro vezes por semana, num período de 30 a 40 minutos. A criança, por exemplo, está em pleno desenvolvimento, precisa de atividades variadas que possibilitam o aumento da criatividade e sociabilidade, como nadar, jogar bola, basquete, dança, artes marciais, etc. Os pais devem ficar atentos para não os sobrecarregar com muitas atividades, ou em horários que eles estão com sono ou cansados, como depois da escola. Fala-se muito da importância dos esportes para os jovens, mas o investimento governamental nesta área ainda aparece como um favor e não como um dever. Esporte não é só futebol. Os adolescentes, de ambos os sexos, têm o direito de praticar a modalidade do seu agrado no seu bairro, na sua cidade. Hoje em dia, os adultos são os que têm menos espaços públicos e estímulos para se exercitar. Além disso, parece que esquecem as lições que ensinaram aos filhos e arranjam muitas desculpas para não fazer exercícios, consomem bebidas e alimentos impróprios, são sedentários. Os



Ilustração: Emídio



Ilustração: Emídio



Ilustração: Emídio

idosos, em sua maioria aposentados, estão se organizando em associações para discutir seus direitos e se encontrando em espaços de lazer onde se divertem, fazem exercícios, dançam, etc. O exercício ajuda na conservação de equilíbrio adequado e reduz a probabilidade de quedas à medida que o indivíduo envelhece. Um programa de exercícios melhora a saúde cardiovascular, controla a obesidade, aumenta a função física e mental. Os ganhos resultantes na potência aeróbica, na força muscular e na flexibilidade podem aumentar a idade biológica, com qualidade de vida. O declínio de força está associado à diminuição da massa muscular e da atividade física. O treinamento continuado à medida que se envelhece diminui os efeitos do envelhecimento sobre o sistema muscular. Os programas esportivos mostram pessoas com mais de 70 anos que têm uma capacidade aeróbica e força muscular maior do que muitos jovens.

Sabemos respirar corretamente?

Somente quando somos postos à prova em situações limites, quando nossas emoções estão fora de controle, é que descobrimos que não aprendemos a usar a respiração a nosso favor. Como por exemplo: quando estamos amedrontados a respiração é curta, superficial e irregular. Durante a raiva o corpo fica tensionado, a inspiração é curta e a expiração forte, já a tristeza produz uma respiração superficial e fragmentada. Então, como usar a respiração a nosso favor? Pelas práticas da auto-observação e da visualização da inspiração percorrendo cada parte de nosso corpo, e da respiração diafragmática que estufa o abdome na inspiração e expira lentamente entre os dentes.

Como a meditação pode melhorar a saúde das pessoas?

A meditação é o momento de total entrega. Ficamos em repouso na condição natural. É o momento de esvaziar a mente deixando que os pensamentos venham e passem sem nos perturbar. Isto produz efeitos benéficos à saúde, clareia a mente, controla os batimentos cardíacos, afasta do praticante a agressividade e deixa fluir a paz e a espiritualidade.

Como as práticas chinesas podem ser benéficas?

As práticas corporais terapêuticas chinesas têm um objetivo comum, o DAO-IN, que significa a indução da circulação do QI, ou energia. Podem ser praticadas por pessoas de todas as idades, principalmente idosos que se beneficiam com a melhora da memória e a diminuição do risco de quedas. É

uma prática que vai contra a correnteza da pressa, do barulho, da busca de resultados imediatos. São movimentos de expansão e recolhimento que restauram a harmonia e o equilíbrio. Causam bem-estar para o corpo e a mente. Têm o propósito de repor o dispêndio energético, reduzir a fadiga física e psíquica. Trata e previne dores, aumenta a flexibilidade e a resistência, equilibra o sono, ativa a circulação, previne contra quedas. Dentre essas práticas, temos o Tai chi chuan cujos princípios de reflexão serena; passividade dinâmica; capacidade de contornar os obstáculos; integração à natureza; compreensão do fluxo natural das coisas; impessoalidade; simplicidade; silêncio; bom humor sereno e inabalável levam naturalmente a um estado de maior serenidade e adaptabilidade às diversas circunstâncias da vida. Tive a oportunidade de dar aulas de Tai chi chuan para diferentes faixas etárias e o que mais me surpreendeu foi um grupo de adolescentes de um projeto social que viviam em situação de risco. Inicialmente elas reagiram contra mas, após um ano de prática, passaram a valorizar o trabalho e até a sugerir determinada atividade, como o relaxamento. O professor de informática admirou-se da forma como elas ficaram mais centradas e atenciosas.

O que as pessoas podem fazer, e que seja simples e fácil, para melhorar a sua qualidade de vida?

Acredito que o passo mais importante é diminuir a pressa interna através da valorização do cotidiano e contemplação do belo que está a nossa volta como as flores de um jardim, os ipês, a lua, o sol, as estrelas, as montanhas, os pássaros, um casal de idosos andando calmamente, uma criança brincando, um coral, uma manifestação pública... Outra sugestão é movimentar-se. Começar a dormir cedo e acordar com o sol. Ainda na cama massagear o abdome, os braços, o rosto e as pernas. Abrir um sorriso ao se olhar no espelho e levar este sorriso para cada órgão e cada célula. Se possível dançar. Imaginar o verde brilhante da floresta quando o sol da manhã a ilumina e trazer este verde para ser o seu primeiro alimento. Inspirar e soltar o ar profundamente visualizando o verde na inspiração e todos os desconfortos e preocupações na expiração. Antes de iniciar as atividades parar um pouco em silêncio. A meditação é uma prática indicada por todas as tradições religiosas e atualmente até pelos cientistas que comprovaram os seus benefícios à saúde.



Ilustração: Emídio



Ilustração: Emídio



Alimentação: base para a boa saúde

A nutricionista Ivânia Moutinho fala sobre cultura, hábitos alimentares e vida saudável

A influência da cultura na determinação e manutenção dos hábitos alimentares é enorme, por isso é tão difícil mudar a nossa alimentação?

A influência cultural na alimentação é de fundamental relevância. A cultura sempre foi um elemento orientador das opções dietéticas. A abordagem cultural transforma a nutrição em uma forma de comunicação que contém as raízes de cada povo, suas forças sagradas e seu simbolismo. Diante da tendência de padronização dos modelos alimentares, torna-se essencial considerar a diversidade cultural como elemento importante na ampliação dos conceitos de qualidade alimentar e saúde. Ações que envolvam modos de vida saudável devem promover a integração do ser humano com sua cultura de origem, com o intuito de restabelecer relações mais equilibradas entre o local e o global.

Na sua opinião, nós, brasileiros, temos uma dieta saudável ou não? Por quê?

A dieta do brasileiro de forma geral é saudável pois possuímos um clima favorável à produção de legumes, cereais e frutas com muita fartura. Assim, podemos ter acesso a uma alimentação equilibrada com baixo custo.

Como o nosso organismo reage a substâncias como os aditivos químicos presentes nos alimentos industrializados?

Os aditivos químicos como corantes e conservantes são substâncias que o organismo não reconhece como nutrientes. Existem poucos estudos mostrando a toxicidade dessas substâncias. Os efeitos cumulativos e mutagênicos destas substâncias não são ainda totalmente conhecidos e devem preocupar as autoridades de controle sanitário e os profissionais da área de saúde.

Como você analisa as consequências da presença constante de agrotóxicos nos vegetais que compramos?

Os alimentos mais consumidos na dieta contemporânea podem ser questionados quanto à sua toxicidade, devido à presença de contaminantes químicos utilizados na sua produção. Alguns estudos mostram que os agrotóxicos estão relacionados com anomalias neurológicas, gástricas e ósseas, tumores, esterilidade e intoxicações agudas. A agricultura orgânica pode ser considerada como promoção de saúde, se pensarmos que produz alimentos com baixa toxicidade e melhor valor nutricional, apresentando assim ação preventiva em doenças carenciais e crônicas degenerativas. Além disso, a agricultura orgânica relaciona-se com o contexto ambiental, que repercute na promoção da saúde e de qualidade de vida. O preço dos alimentos orgânicos, a princípio, é o maior dificultador para sua aquisição. Com a baixa demanda comparada aos alimentos convencionais, o produto orgânico ainda não se faz competitivo o suficiente no grande mercado. O preço não deveria ser um empecilho para o consumo dos orgânicos se pensarmos que, ao adquirir um alimento orgânico, contribuímos também para promoção da saúde, para a qualidade de vida das futuras gerações e para a preservação dos ecossistemas naturais. A venda direta através de feiras é uma alternativa viável de aquisição dos alimentos orgânicos.

Como a questão da publicidade e dos meios de comunicação interfere na definição da alimentação de uma população?

O consumo excessivo e continuado dos alimentos veiculados pelos meios de comunicação - já que as propagandas influenciam as escolhas de uma população, principalmente de crianças e adolescentes - e o comportamento sedentário evocado pelo hábito de ficar em frente à televisão ou ao computador, pode indicar uma situação preocupante no campo da saúde pública. Isto acontece porque os produtos

alimentícios presentes nas propagandas de TV do horário infanto-juvenil são, em sua maioria, inadequados nutricionalmente. Em pesquisa de 2007 verificou-se que, entre as propagandas de



Foto: Desirée Rivas

Sempre que possível, utilize integralmente os vegetais, já que talos e folhas têm grande quantidade de nutrientes

alimentos, cerca de 45% correspondiam a guloseimas (chocolates, bolachas recheadas, balas, gomas de mascar, salgadinhos e sorvetes), 22,5% a institucionais (lanches de redes de *fastfood*), 18% a bebidas não lácteas (refrigerantes e sucos), 9% a cereais (cereais matinais e de café da manhã), 4% a bebidas lácteas (iogurtes, bebidas achocolatadas), 0,5% a alimentos pré-preparados (macarrão instantâneo, hambúrguer) e 1% a outros. Em suma, a maioria dos alimentos veiculados em propagandas televisivas é de alta densidade energética, com reduzido valor nutricional, ricos em sódio, gorduras e açúcares e com quantidades reduzidas de fibras alimentares e carboidratos complexos.

Estamos tendo uma dieta cada vez mais industrializada. Que riscos e benefícios há nesta situação para a nossa saúde?

O ritmo acelerado da vida moderna criou um novo consumidor que se caracteriza fundamentalmente pela falta de tempo. Com isso as empresas alimentícias tornaram as formas das embalagens mais arrojadas: reduzindo tamanho, facilitando o transporte e o consumo. A alimentação industrializada está cada vez mais presente na vida das pessoas, principalmente as urbanas. Ela oferece praticidade, comodidade e rapidez, exatamente o que as pessoas estão buscando. Porém, esse tipo de alimentação está contribuindo para se adquirir várias doenças crônicas como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares. Isto porque esse tipo de alimento é acrescido de corantes, aditivos químicos que o nosso organismo nem sempre consegue eliminar. Normalmente alimentos industrializados contêm muita gordura e açúcares que também são usados como conservantes.

O que contribui para mudar uma rotina alimentar?

Boa vontade e consciência são os principais fatores para que haja uma mudança. A alimentação



Foto: Irma Reis

O consumo diário de verduras e legumes contribui para o fortalecimento da saúde

inadequada está vinculada ao estímulo para se consumir alimentos em quantidade excessiva e de qualidade inadequada, com excesso de açúcar, sódio, gorduras e deficiência de fibras e micronutrientes. Para dificultar, temos vários fatores como: a sociedade que vivemos, a indústria que se preocupa apenas com o lucro, a falta de tempo.

Que sugestões você dá para que a pessoa consiga motivação para mudar sua rotina alimentar?

As ações intervencionistas dirigidas à população são mais eficazes quando ocorrem no ambiente familiar e escolar. As ações devem incentivar uma dieta alimentar equilibrada, fomentando alternativas atraentes e prazerosas que ocupem o tempo de lazer e substitua a televisão e o computador. No ambiente familiar é fundamental que os pais participem ativamente das escolhas alimentares de seus filhos desde a primeira infância. Vale salientar que os pais também devem adotar hábitos saudáveis, englobando desde refeições feitas à mesa – e não em frente à TV - até a prática de atividades físicas.



Ilustração: Emidio

Como as pessoas podem se alimentar melhor, mesmo comendo em restaurantes ou tendo pouco tempo em casa para preparar os alimentos?

Com a exigência do mercado, cada vez mais, as pessoas que trabalham com alimentos devem se preocupar com o preparo e a composição dos mesmos. O mercado oferece vários tipos de serviço e é possível fazer uma escolha mais saudável. O self service, por exemplo, pode

ser uma boa opção pois, possui uma grande variedade (saudável e não saudável). Assim, as pessoas podem escolher uma variedade de saladas, arroz integral, leguminosas, carnes menos gordurosas. Em casa também pode-se organizar o tempo e promover preparações saudáveis e práticas como por exemplo, definir o dia de compra de sacolão, elaborar um cardápio variado e preparar receitas saudáveis.

Dicas para melhorar a nossa alimentação

Sementes germinadas

Sucos feitos a base de grãos e sementes germinadas são fáceis de fazer e bons para a saúde. As sementes germinadas contêm grande quantidade de nutrientes, além de suas enzimas estarem ativadas, facilitando o processo de digestão.

Como fazer:

- Colocar os grãos (ou sementes) em um vidro e cobrir com água limpa.
- Deixar de molho por 8 horas (uma noite).
- Cobrir a boca do vidro com filó e prender com um elástico. Despejar a água e enxaguar bem sob a torneira.
- Colocar o vidro inclinado em um escorredor em local sombreado e fresco.
- Enxaguar pela manhã e à noite. Nos dias quentes é preciso lavar mais vezes. Nos dias mais frios, a germinação é mais demorada.
- Os grãos (ou sementes) iniciam sua germinação em períodos variáveis. Em geral estão com sua potência máxima logo que sinalizam o processo do nascimento (quando aparece um “cabelinho” na ponta) e estão, neste momento, prontos para o consumo.
- Exemplo de sementes germinadas neste processo: trigo, amendoim, lentilha, grão de bico, girassol, painço, gergelim, feijão azuki, feijão moyashi, ervilha, feno grego, centeio e muitas outras. (Fonte: Ivânia Moutinho)

Produção da grama de trigo em casa

Os grãos de trigo podem, após o processo de germinação ensinado acima, transformar-se em grama de trigo e ser usada em sucos ou saladas.

Suco de clorofila

- 1 - Bata no liquidificador duas ou mais maçãs e extraia o sumo coando num pano. Não precisa colocar água, basta prensar a maçã.
- 2 - Devolva o sumo ao liquidificador e acrescente aos poucos folhas verdes comestíveis como: grama de trigo - folha de abóbora – folha de batata doce - couve - chicória - alface - acelga - hortelã - capim limão ou outra que desejar (o objetivo é extrair o sumo verde, portanto você pode usar qualquer folha verde comestível que tiver em casa).
- 3 - Acrescente 1 xícara de sementes germinadas ou de brotos (por pessoa). (Aproveite para usar as sementes com cascas duras, pois serão coadas logo a seguir).
- 4 - Depois de batido coe novamente num coador de pano para retirar as fibras, pois, desse modo, a clorofila pode ser mais bem absorvida pelo nosso corpo. E bom proveito!!!

Observação: Não substitua a maçã por outra fruta, pois as outras interferem na estrutura molecular da clorofila. Se desejar, acrescente legumes.

Fonte: Manual do Terrapia/Sucos Verdes
Escola Nacional de Saúde Pública/Fiocruz
Site: www.ensp.fiocruz.br/terrapia

Fotos: Desirée Ruas



Esgotamento físico e mental

No Brasil, 30% dos trabalhadores sofrem de estafa profissional, de acordo com uma estimativa divulgada em 2008 pelo Isma Brasil, instituto internacional voltado para o controle do estresse. O termo "burnout" é utilizado pelos médicos para designar um esgotamento físico ou mental causado por estresse ou trabalho em excesso. Algumas das sensações de quem sofre deste mal são irritabilidade, baixa autoestima, frustração, falta de energia e desmotivação. Outros sintomas físicos também podem ocorrer como alcoolismo, compulsão por comida, depressão, dor de cabeça, dores musculares, dor de coluna, gastrite, hipertensão arterial e insônia. Os tratamentos incluem psicoterapia, afastamento do trabalho, realização de atividades físicas com regularidade, envolvimento com trabalhos voluntários ou sociais, manter interesses diversos fora da área profissional e o equilíbrio entre a vida profissional e familiar.

Consumo diário de sal

O consumo diário de sódio pela população brasileira está duas vezes e meia acima do limite preconizado pela Organização Mundial da Saúde, OMS. No Brasil, o hábito de utilizar muito sal de cozinha e condimentos feitos à base de sal na preparação dos pratos representam 76% de todo o sódio consumido, de acordo com a pesquisa realizada pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Já nos países desenvolvidos, o vilão não está nas cozinhas das casas e dos restaurantes mas na indústria, já que é grande o consumo de alimentos industrializados. Os pesquisadores apontam que, no Brasil, a quantidade diária de sódio disponível para consumo é de 4,5 g por pessoa, sendo que a ingestão máxima recomendada pela OMS é de 2 g.

Exercícios: 20 minutos diários

Um estudo da Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, comprovou que apenas vinte minutos diários de atividade física garantem disposição mental por até 12 horas. Exercícios aeróbicos como andar de bicicleta, correr ou caminhar, durante menos de meia hora, são suficientes para que o corpo produza substâncias aliadas do bem-estar, as endorfinas. Além de combater a tristeza e o desânimo, as endorfinas ainda aumentam a resistência física e mental, fortalecem a memória e o sistema imunológico. Classificadas como neuro-hormônios, as endorfinas conduzem impulsos elétricos entre os neurônios, as células cerebrais, proporcionando uma sensação contínua de conforto.



Ilustração: Emidio

Felicidade Interna Bruta: nova fórmula para calcular a riqueza de um país

Em novembro de 2009, acontece no Brasil a 5ª Conferência Internacional sobre Felicidade Interna Bruta. O conceito de Felicidade Interna Bruta, FIB, nasceu em 1972, no Butão, um pequeno país do Himalaia, quando o rei Jigme Singye Wangchuck questionou se o Produto Interno Bruto seria o melhor índice para designar o desenvolvimento de uma nação. Desde então, o reino do Butão começou a praticar esse conceito e o índice tem se tornado referência em diversos países do mundo. A nova fórmula para o cálculo de riqueza de um país considera outros aspectos além do desenvolvimento econômico, como a conservação do meio ambiente e a qualidade de vida das pessoas. O FIB contempla nove dimensões: bom padrão de vida econômica; boa governança; educação de qualidade; saúde; vitalidade comunitária; proteção ambiental; acesso à cultura; gerenciamento equilibrado do tempo e bem estar psicológico. Mais informações no site www.felicidadeinternabruta.org.br

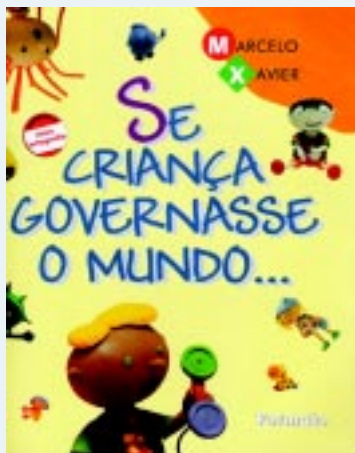


Ilustração: Emidio

Múltipla escolha

Livro para crianças

De forma divertida e reflexiva, o livro "Se criança governasse o mundo...", de Marcelo Xavier, mostra como os problemas socioambientais e outros poderiam ser resolvidos se os governantes mirins assumissem o poder. As ilustrações do livro, fotografias de bonecos e objetos confeccionados de massa de modelar, tornam a obra um encanto para adultos e crianças. Editora Formato.



Filme

O filme "O Contador de Histórias" gira em torno da infância sofrida do educador Roberto Carlos que, durante a década de 70, cresceu em uma entidade assistencial para menores. Entre fugas e capturas, ele foi considerado irreversível por seus educadores. A vida do garoto, porém, mudou quando ele conheceu a pedagoga francesa Margherit, que veio ao Brasil para realizar uma pesquisa. Juntos, aprenderam importantes lições um com o outro, que mudaram as vidas de ambos para sempre.

Foto: Divulgação



Associação Universidade da Paz de Minas Gerais UNIPAZ-MG

QUARTAS
DA PAZ:
palestras
abertas e
gratuitas sobre
temas diversos
relacionados à
paz.

✓ Curso "Formação Holística de Base - uma abordagem transdisciplinar":

promove a formação de pessoas na perspectiva da visão holística e transdisciplinar, estimulando-as à reflexão e à crítica, com o propósito de torná-las agentes de mudança nos níveis do indivíduo, da sociedade e da natureza, visando contribuir para a causa da paz mundial. É oferecido em convênio com a Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte, FACISABH, nas modalidades de pós-graduação ou de extensão.

✓ Programa Beija-flor: seminário "A arte de viver em paz" e curso de formação de facilitadores para ministrar o seminário "A arte de viver em paz".

✓ Seminários "A arte de viver a vida" (criados pelo professor Pierre Weil): A arte de viver em paz; A arte de viver em plenitude; A arte de viver em harmonia; A arte de viver o conflito; A arte de viver a natureza; A arte de viver a passagem; E a vida continua.

✓ Outras atividades:

Curso "Sono e Sonhos"
Curso "Mandalas"
Curso "Tanatologia: sobre a vida, a morte e as perdas"
Curso "Dança sagrada"
Curso "Mediação de conflitos"
Meditação
Práticas Corporais Chinesas
Reiki

PRÓXIMOS SEMINÁRIOS

12 e 13/12/2009

A arte de viver consciente

Lydia Rebouças

30 e 31/01/2009

Diálogo interreligioso

Marcelo Barros

Associação Universidade da Paz
de Minas Gerais
Unipaz-MG

Rua Bernardo Guimarães, 3101

Sala: 202 - Barro Preto

Belo Horizonte/MG

Telefone: (31) 2511-1404

(12h às 18h)

E-mail: secretaria@unipazmg.org.br

www.unipazmg.org.br

Ações e reflexões pela ecologia integral

Aprendizado constante

Somos eternos aprendizes. A cada momento a vida nos coloca situações que exigem mudança nos nossos pontos de vista. Se formos atentos e sensíveis ao que o mundo nos diz, poderemos nos tornar mais experientes com cada situação vivida. Seja como pais, amigos, alunos, educadores, profissionais podemos transformar dificuldades do presente em oportunidades no futuro.

Uso do tempo

Não tenho tempo! Esta é uma frase muito comum na vida da maioria das pessoas. O trabalho, a vida doméstica, o trânsito, a necessidade de obter o sustento diário, a vida escolar, os compromissos sociais... As 24 horas existentes em cada dia não podem ser modificadas mas é possível que uma pessoa reveja sua rotina e a forma como usa seu tempo. Assim, poderá ter tempo para o que realmente importa.

Capacidade de mudar

Há um provérbio que diz que a única coisa que é permanente neste mundo é a mudança. Quando achamos que sabemos como será o dia de amanhã, ele nos surpreende. A surpresa nossa de cada dia nos faz seres flexíveis e capazes de entender a dinâmica da vida. As coisas nunca permanecem do mesmo jeito, há sempre uma mudança acontecendo com as pessoas, os lugares, as paisagens, as relações.

Foto: Alice Okawara



Buscar o equilíbrio e a serenidade nas situações do dia a dia

Fazer o que gosta

A liberdade para escolher entre este ou aquele trabalho é uma condição essencial para o sucesso profissional. Quando gostamos de fazer uma atividade, a executamos com mais competência e alcançamos melhores resultados. Assim também acontece quando, além do trabalho que algumas vezes não podemos escolher, dedicamos o nosso tempo livre para fazermos o que nos dá prazer.

Trabalho e lazer

Cada vez mais trabalho e cada vez menos lazer. Se sua rotina de vida tem sido assim, saiba que o descanso e o lazer são fundamentais para a saúde do corpo e da mente e inclusive para a melhoria do rendimento profissional. Respeitar os momentos dedicados ao descanso é garantir a energia necessária para os momentos dedicados ao trabalho.

Nos momentos de lazer, aproveite os espaços verdes da cidade

Foto: Desiree Ruas



Desestressar

O estresse representa uma situação de perigo vivido pelo nosso organismo. Ele acarreta um funcionamento irregular do nosso corpo. Excesso de preocupação e falta de prazer na vida causam um desequilíbrio que pode se manifestar como doenças físicas ou mentais. Diminuir o estresse é uma forma de preservar a saúde e garantir energia e disposição para saber enfrentar as situações adversas.



Ilustração: Emídio

Paz nas ruas e no trânsito

A compreensão e o respeito permitem uma convivência mais harmônica nos espaços públicos.



Ilustração: Emídio

Relações familiares e de amizade

Somos seres sociais e precisamos das relações com as outras pessoas para nos sentirmos completos. Zelar pelas relações de amizade e pelos laços de família é essencial para nos sentirmos bem. Apesar das dificuldades que todo convívio gera, amor, paciência e boa vontade para com os outros alimentam nossas relações.



Ilustração: Emídio



Ilustração: Emídio

Outros relacionamentos

Além das condições físicas é importante o cuidado com as emoções que circulam nos vários ambientes. O bom relacionamento familiar, com a vizinhança, no trabalho, com predomínio da harmonia e do diálogo, contribuem para a saúde de todos.



Ilustração: Emídio

Moradia saudável

O local onde moramos tem grande influência sobre a qualidade de nossa saúde. Observando as condições de higiene, a ventilação, a incidência de luz solar, os níveis de poluição sonora e do ar, além de outras características, podemos, sempre que possível, proteger o nosso organismo.

Cuidar da forma como nos comunicamos com os outros.

Zelar pelos valores universais

Os valores são um conjunto de conceitos ou ideias que capacitam as pessoas a viverem em sociedade. São referenciais que cada grupo social e cada cultura determina como sendo prioritário ou não em relação a outras coisas. Mas quais são os valores humanos essenciais? Independente de sua cultura, os seres humanos possuem valores que fazem parte da sua natureza. Responsabilidade, cooperação, organização, respeito, paz, liberdade e verdade são valores que fazem parte da essência humana porque aumentam suas chances de sobreviver enquanto corpo físico e social. Enquanto um corpo emocional e espiritual ele precisa dos valores amor e compaixão. Ao observarmos os ecossistemas encontramos princípios correspondentes a estes valores humanos essenciais que têm como objetivo perpetuar a vida.

Foto: Irma Reis

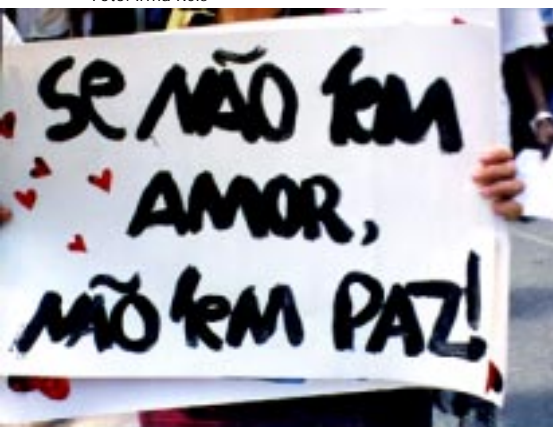


Foto: Iracema Gomes



Buscar a convivência pacífica entre as pessoas

Foto: Desirée Ruas



Cooperar com o outro

Amor

É o princípio que cria e sustenta as relações humanas com dignidade e profundidade.

Paz

A paz não é algo externo a nós, ela emana a partir de cada um e se reflete nos relacionamentos e na sociedade como um todo.

A construção da cultura de paz é um processo que envolve todos os seres do planeta.

Respeito

Respeito é um reconhecimento do valor inerente e dos direitos inatos do indivíduo e da coletividade. O respeito deve começar por nós mesmos. Devemos nos reconhecer como seres únicos e especiais e conhecer nosso próprio valor e o valor de cada ser vivo.

Cooperação

A cooperação tem como meta o benefício mútuo. Podemos cooperar com ações mas também com palavras, pensamentos e sentimentos.

Liberdade

Todos querem ter liberdade: ser livre para ir e vir, para se expressar, para escolher os caminhos que quer seguir na vida. Entretanto, a liberdade exige responsabilidade nas nossas escolhas.

Felicidade

O que você precisa para ser feliz? Apesar de muitos associarem felicidade a bens materiais, ela não pode ser comprada, vendida ou negociada. A felicidade é conquistada por cada pessoa de acordo com seu jeito de ser e ver o mundo.

Honestidade

Ser honesto é ter a percepção do que é correto e apropriado em cada situação de nossa vida seja com palavras, ações ou sentimentos. Agir com honestidade é pautar-se pela verdade e pela justiça, respeitando os direitos de todos, sem mentiras, falsidades, ou vantagens indevidas.

Humildade

Ser humilde é ser simples e natural à nossa essência.

Responsabilidade

Uma pessoa responsável desempenha o seu dever de forma séria e comprometida. Tem consciência do que pode ou não ser feito e age com atenção, cuidado e disposição para ajudar.

Simplicidade

Viver com simplicidade é expressar e utilizar o que temos de mais natural em nosso interior. Nossos sentimentos, palavras e ações podem ser guiados pelos exemplos da natureza, sem desperdícios ou coisas supérfluas.

Tolerância

Quando praticamos a tolerância permitimos a coexistência pacífica entre irmãos, vizinhos, amigos, povos e raças. As diferenças entre as pessoas podem ser entendidas e respeitadas sem a criação de tensões e discriminações.

Fonte: Livro Vivendo valores - Um manual (Universidade Espiritual Mundial Brahma Kumaris)

A natureza como inspiração

Os princípios de organização da natureza são exemplos que podem ser aplicados na vida em sociedade. É o que propõe o físico Fritjof Capra, no seu livro *Teia da Vida* (Editora Cultrix), relativamente à sua proposta de uma “alfabetização ecológica”. Conheça abaixo alguns princípios encontrados nos ecossistemas analisados na monografia “Reapropriação dos valores humanos essenciais a partir dos princípios de organização dos ecossistemas”, da educadora ambiental Ana Mansoldo.

Princípio da interdependência: todos os processos vitais dos organismos vivem em relações de dependência mútua: a teia da vida. O sucesso da comunidade toda depende do sucesso de cada um de seus membros, enquanto o sucesso de cada um depende do sucesso da comunidade como um todo.

Princípio da cooperação: nos ecossistemas há uma tendência para se formar associações, estabelecer ligações, viver dentro de outro organismo, cooperar. Isto garante a sustentabilidade e mantém a estabilidade.

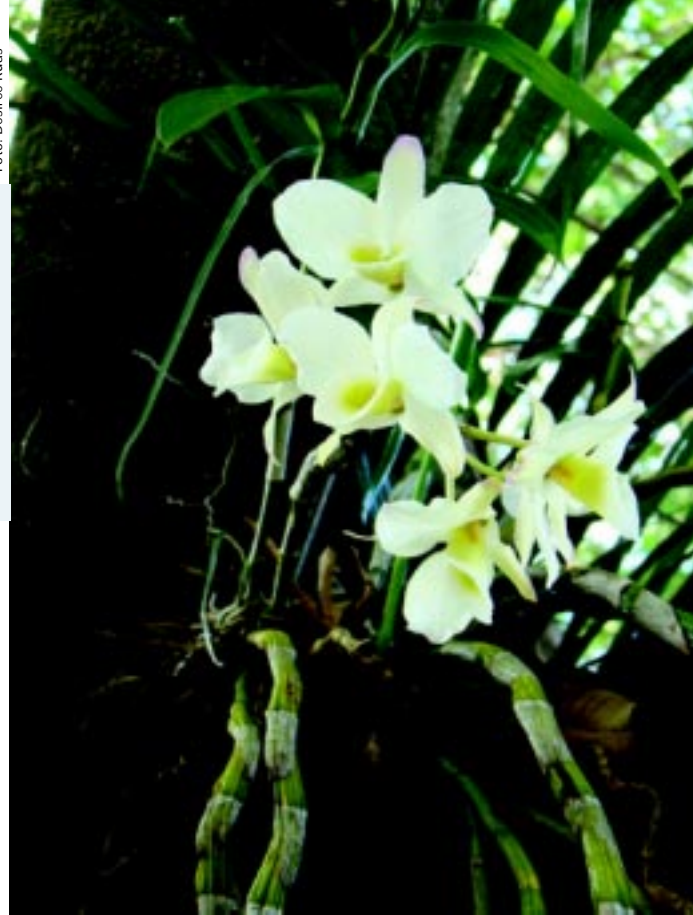
Princípio dos ciclos ecológicos: as interações entre os componentes de um ecossistema envolvem trocas de energia e matéria em ciclos contínuos, em circuitos de regeneração. Todos os organismos produzem resíduos, mas o que é resíduo para uma espécie é alimento para outra e o ecossistema mantém o equilíbrio.

Princípio da sustentabilidade: comunidades de organismos desenvolveram-se ao longo de milhares de anos e sobreviveram, usando e reciclando continuamente os mesmos recursos limitados. Através dos ciclos naturais, os sistemas estão sempre se recuperando e perpetuando a vida.

Princípio da flexibilidade: é uma constante adaptação das espécies às condições mutáveis do ambiente.

Princípio da diversidade: é a complexidade da rede de relações, onde muitas espécies coexistem e podem substituir parcialmente umas às outras. Isto permite que quando um elo da rede se rompe, a comunidade se reorganize e sobreviva, porque outros elos podem substituir a função destruída. Quanto mais diversificado for o sistema maior a chance de sobreviver.

Foto: Alice Okawara



Cada espécie faz a sua parte para o equilíbrio da natureza



Princípio da aprendizagem e

coevolução: todos os organismos vivos se desenvolvem e todo desenvolvimento é uma aprendizagem. Aprendizagem é o processo de evolução. Coevolução é a interação entre criação e adaptação mútua. A inovação é propriedade fundamental da vida e se manifesta nos processos de desenvolvimento e aprendizagem, onde o todo é sempre maior que a soma das partes.

Desfrutar das belezas das paisagens sem interferir ou prejudicá-las

Cuidar do país

Foto: Irma Reis



O futuro do país depende do esforço de cada um

Cidadania ativa

O que fazemos pela qualidade de vida em nosso país? O acompanhamento do trabalho de vereadores, deputados estaduais e federais, senadores, prefeitos, governadores e do presidente é uma forma de exercer a cidadania. Podemos contribuir em debates e projetos, objetivando defender os direitos das pessoas e também da natureza. O cuidado com os resíduos urbanos, com a manutenção de calçadas e ruas, com a iluminação pública, com o mobiliário urbano, com a promoção social, com o combate à poluição visual, sonora e do ar, além da segurança geral da população é papel de todos.

Melo ambiente

O ambiente é tudo que está ao nosso redor. A defesa do meio ambiente deve ser portanto a nossa atuação em prol dos pássaros que habitam as árvores de nossas ruas, das flores que nascem nos canteiros das praças, das pessoas que transitam pelas avenidas movimentadas, das crianças que vão para as escolas, enfim, o cuidado com o ambiente é uma tarefa global e multifacetada. Quando cuidamos da natureza e não esquecemos das pessoas e vice-versa estamos praticando a ecologia integral.

Educação e ecologia integral

A educação acontece a todo instante e as crianças e jovens, em processo de formação da personalidade, precisam de bons estímulos e bons exemplos para crescer e desenvolver em equilíbrio.

Contato com a natureza

A população mundial concentra-se hoje nas cidades. Com isso, a vida no campo e o contato com a natureza tornaram-se privilégio de poucos. Nos centros urbanos, o asfalto e o concreto, muitas vezes, dominam a paisagem. A vegetação é suprimida para a construção de mais casas e prédios, para atender à demanda constante da população. A visita a parques e praças é uma forma de termos mais contato com a natureza. Preservar áreas verdes nos centros urbanos é fundamental para a garantia da qualidade de vida das pessoas.

Desde a infância, é importante perceber, apreciar e sentir os estímulos do ambiente natural

Devemos cuidar dos espaços artísticos e culturais, do patrimônio histórico e de praças e parques.

Foto: Desirée Ruas



Crianças felizes

Todos devem zelar pela qualidade de vida na infância. Os primeiros anos de vida são importantes para a formação da personalidade humana. Cuidar para que as crianças cresçam em um ambiente saudável e carinhoso, com acesso à saúde, à escola, à cultura e em interação com a natureza é uma forma de ecologia integral.

Afeto e carinho

Ensinar às crianças a lidar com números, mapas e palavras, mas também com sentimentos e emoções, é fundamental para formar seres humanos capazes de lidar com a vida com equilíbrio. Toda criança precisa de estímulos. Realçar o que há de bom em cada ser humano é uma forma de desenvolver bons sentimentos e fortalecer a autoestima.

Ética da diversidade

Apesar de todas as características comuns a nós seres humanos, não há duas pessoas iguais em meio aos mais de 6,5 bilhões de habitantes da Terra.

Diferenças físicas e culturais, dentre tantas outras, fazem com que cada pessoa seja única. Toda esta diversidade existente na humanidade pode originar dois movimentos opostos: o conflito ou a paz. Para vivermos em paz precisamos aprender a conviver com a diferença, respeitar e valorizar a diversidade. Isto exige paciência, respeito, compreensão e diálogo. Desde pequenas, as crianças devem aprender o respeito pelo diferente, afinal todos nós somos diferentes. O preconceito e a discriminação geram exclusão, assim como as barreiras físicas e culturais.



Garantir que as gerações futuras tenham um planeta íntegro e habitável

Simplicidade voluntária e conforto essencial

Simplicidade voluntária é um novo estilo de vida e de valores, é um retorno à vida mais simples, onde se vive com menos bens materiais mas com mais qualidade de vida. No livro "Simplicidade voluntária" (Ed. Cultrix), a autora Duane Elgin mostra que podemos adotar uma vida simples o que não representa uma vida de privações e de pobreza. Simplicidade voluntária e o conforto essencial são comportamentos que seguem uma mudança de valores do "ter mais" para o "ser mais" e "viver mais", optando por uma vida mais simples sem a dependência de tantos bens materiais.



Ilustração: Emidio

Arte e cultura

Música, dança, artes plásticas, literatura. Elas são a expressão da identidade de um povo e nos ligam a formas de expressão da sensibilidade humana.

Redução do consumo e do desperdício

Os 3Rs - reduzir, reutilizar e reciclar - apontam um caminho para frearmos o nível de exploração dos recursos do planeta. Se continuarmos utilizando os recursos da forma como fazemos hoje, não haverá o suficiente para a sobrevivência das futuras gerações. Repensar os níveis de consumo é o primeiro passo. O consumo é uma ação que repercute nas dimensões pessoal, econômica, cultural e social, além da ambiental. Do ponto de vista econômico e social, as decisões que tomamos ao consumir influenciam diretamente o mercado como um todo, produtores e consumidores, afetando a política de preços, a geração de empregos e a distribuição de renda. Ambientalmente, o consumo tem relação direta com a exploração da natureza, de acordo com o modelo de produção vigente, e com a quantidade e a destinação dos resíduos. No nível pessoal, podemos avaliar as consequências de consumirmos, condicionados pela publicidade e pela propaganda, sem a devida reflexão, como o endividamento e a dependência psicológica do consumo. Precisamos então trabalhar em direção a uma nova cultura de produção e consumo conscientes.

Foto: Desirée Ruas



O planeta nos oferece generosamente os recursos que precisamos para uma vida saudável

Consumo consciente

O consumo consciente é a aquisição ou utilização de serviços de forma consciente, com discernimento e percepção clara do que estamos fazendo, entendendo e compreendendo a repercussão do ato de consumir, na natureza, na sociedade e na via pessoal. O consumidor consciente se pergunta antes de consumir: necessito mesmo deste produto ou serviço? É ecologicamente correto? É socialmente justo? Quais as repercussões deste produto ou serviço na minha saúde? O preço é justo? No caso de produto, é possível consertá-lo, reutilizá-lo ou encaminhá-lo para reciclagem? Pratica os 3 Rs (reduzir, reutilizar e reciclar), prioriza os produtos da sua região, da agricultura familiar e orgânica, de artesãos, das

cooperativas, de pequenos e médios produtores, e os que geram empregos dignos e justa distribuição de renda. Conhece o Código de Defesa do Consumidor, seus direitos e deveres. Faz uma análise crítica do que é veiculado pela mídia: anúncios publicitários, propagandas, novelas, desenhos, filmes, programas, etc.

Foto: Irma Reis



As escolhas que fazemos enquanto consumidores repercutem no planeta



Sustentabilidade e paz

A sustentabilidade é indissociável da paz. Segundo a Unesco, "não pode haver paz sustentável sem desenvolvimento sustentável. Não pode haver desenvolvimento sem educação ao longo da vida. Não pode haver desenvolvimento sem democracia, sem uma distribuição mais equitativa dos recursos, sem a eliminação das disparidades que separam os países mais avançados daqueles menos desenvolvidos".

"A cultura de paz é a paz em ação; é o respeito aos direitos humanos no dia a dia; é um poder gerado por um triângulo interativo de paz, desenvolvimento e democracia. Enquanto cultura de vida trata-se de tornar diferentes indivíduos capazes de viverem juntos, de criarem um novo sentido de compartilhar, ouvir e zelar uns pelos outros, e de assumir responsabilidade por sua participação numa sociedade democrática que luta contra a pobreza e a exclusão; ao mesmo tempo em que garante igualdade política, equidade social e diversidade cultural."

Fonte: Unesco - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

A paz também depende de uma distribuição mais equitativa dos recursos entre as populações do mundo

Pensar globalmente, agir localmente

Ao longo das edições da Revista Ecologia Integral, sugerimos várias formas de praticar a ecologia integral. E a presente lista de ações e reflexões pela ecologia integral não termina aqui. Há sempre uma infinidade de formas de cuidar da gente, dos outros e do planeta.

Foto: Alice Okawara



Foto: Alice Okawara



Exercite sua capacidade de fazer do seu ambiente, seja seu corpo, sua casa, sua escola, rua ou cidade, um lugar melhor a cada instante. Por isso, pense globalmente e aja localmente pela ecologia integral e pela cultura de paz.



Ilustração: Emídio

Amiguinhos, eu tenho uma grande novidade para contar para vocês. A Revista Ecologia Integral vai mudar

o seu formato. Ao invés de ser impressa no papel, como esta que vocês têm em mãos, ela estará disponível na internet. No endereço eletrônico

www.ecologiaintegral.org.br, vocês vão também poder visitar o Espaço da Florinda. Lá, teremos uma galeria com as ilustrações e mensagens que vocês mandam por carta ou por e-mail. Os desenhos das crianças da escola de Aiuruoca, que vocês vêm ao lado, são os primeiros a compor a minha página na internet que tem desenhos para vocês imprimirem para colorir, além de um monte de dicas legais. No site, vamos ter todo o conteúdo das próximas revistas Ecologia Integral, além dos números anteriores. Continuem mandando suas cartinhas e e-mails. Conto com vocês.

O olhar sobre a natureza

Abaixo vejam algumas das lindas ilustrações enviadas pelos nossos amiguinhos do 6º ao 9º ano, da Escola Municipal Ministro Dr. Tarso Dutra, em Aiuruoca, Minas Gerais.



Rafael



Stephanie



Matheus Campos Lima



Ezequiel Lincoln



Mariana e Maria Clara

Espaço da Florinda

Recebemos várias cartinhas de crianças do Rio de Janeiro com pedidos para a Florinda.

"Meu nome é Vinícius. Eu acho que as pessoas estão jogando muito lixo na rua e eu gostaria que você ajudasse as pessoas a não jogar mais lixo na rua."

"Olá, Florinda. Meu nome é Matheus Martiniano. Eu queria que você ajudasse a gente a cuidar da natureza para deixar a natureza arrumada."

"Meu nome é Carlos Eduardo. Eu quero que você recolha os pneus das ruas porque estão acumulando água."

"Meu nome é Giovanna. Eu gostaria de comentar com você sobre a Terra. As pessoas estão jogando lixo no chão e não estão reciclando e não acho isso certo. Você pode ajudar as pessoas?"



Você faz o Espaço da Florinda.

Mande a sua colaboração para o Espaço da Florinda. Pode ser uma fotografia, um desenho, uma história.

Envie pelo e-mail revista@ecologiaintegral.org.br ou por carta para o Centro de Ecologia Integral, Rua Bernardo Guimarães, 3101, sala 206, Bairro Santo Agostinho, Belo Horizonte, Minas Gerais, Cep: 30140-083

Reflexões sobre a preservação da natureza

"A Revista Ecologia Integral é um de nossos recursos para tratar do tema saúde e meio ambiente", conta Edilene Eras, que ministra oficinas de forma voluntária para crianças e jovens que frequentam as oficinas da Obra Social Nossa Senhora Aparecida, que funciona no bairro Ouro Preto, em Belo Horizonte. Letícia, filha de Edilene, é estudante de Ciências Biológicas e, assim como a mãe, também trabalha voluntariamente na Obra Social. Em um destes encontros, Edilene incentivou a turma a escrever sobre o que cada um tem feito para defender a natureza. Várias sugestões surgiram na ocasião como não jogar lixo na rua, não pisar na grama, não cortar árvores, plantar flores, reduzir, reutilizar e reciclar... escreveram Mariana, Gleiciane, Lidiane, Hudson, Richer, Rafael e outros.

Fotos: Arquivo Obra Social



Alunos da Obra Social Nossa Senhora Aparecida, no bairro Ouro Preto, Belo Horizonte, utilizam a Revista Ecologia Integral em atividades com temas relacionados ao meio ambiente

Importantes projetos socioambientais

Veja alguns exemplos de escolas que trabalham a questão ambiental sobre diversos ângulos. Temas como consumo consciente, qualidade de vida, preservação da água, alternativas energéticas e coleta seletiva serviram de base para que alunos, professores e comunidade refletissem sobre a questão do futuro do planeta. Obrigada a todos os professores que nos escreveram para compartilhar suas experiências que servem de exemplos para outras escolas.

Projeto discute consumo consciente e sustentabilidade em escola da cidade gaúcha de Nova Prata

Antonia Loritta Abatti, professora do Instituto Estadual de Educação Tiradentes localizado na cidade de Nova Prata, no Rio Grande do Sul, na Serra Gaúcha, nos escreveu para contar sobre o Projeto "Consumo Consciente x Sustentabilidade", desenvolvido em 2008. Sob sua coordenação, o projeto envolveu todos os alunos da escola. O trabalho teve início com reflexões sobre meio ambiente e saídas de campo para a análise de embalagens e dos produtos comercializados nos mercados.

Antonia conta que o principal objetivo foi observar que tipo de produto o consumidor deve priorizar na hora da compra para reduzir a geração de resíduos. A partir daí, sugeriram mudanças nas embalagens que foram encaminhadas por carta a nove empresas e realizaram o Pelotão Ecológico para vender a sacola retornável idealizada pelos alunos e trabalhar a conscientização da comunidade escolar.



Análise de embalagens em supermercados de Nova Prata - RS

"Também realizamos a campanha de recolhimento do óleo de fritura, que continua neste ano de 2009. Com ele, os alunos fizeram o sabão e o restante foi entregue para uma empresa local para produção de biodiesel. Buscamos mostrar a importância do destino adequado de um resíduo tão contaminante como o óleo de fritura que, quando descartado de forma inadequada, contamina milhões de litros de água. Um abaixo-assinado também foi realizado em 2008 para ser encaminhado à Câmara de Vereadores do Município solicitando que seja cobrado um va-



Alunos gaúchos fabricam sabão com óleo de fritura

lor, mesmo que simbólico, pela sacolinha tradicional com o intuito de incentivar o uso da sacola retornável. Outras informações sobre o trabalho no blog www.conscienciagaia.blogspot.com.



Criação de um modelo de sacola retornável

Diálogos da Terra: projeto institucional em escola de Belo Horizonte discute ecologia integral

Diálogos da Terra: este foi o nome do projeto institucional realizado pela escola de Belo Horizonte, Instituto Bem Me Quer, no ano de 2009. Os alunos com idade entre 1 e 10 anos trabalharam a importância do meio ambiente com enfoques específicos a cada faixa etária durante todo o primeiro semestre. No dia 27 de junho, em uma grande mostra cultural, a Culturarte, a escola se transformou para apresentar os trabalhos produzidos pelos alunos sobre os temas. Das salas de aula, saíram as mesas e cadeiras e entraram em cena grandes cenários que

contaram histórias e curiosidades sobre o planeta e o ser humano. Professores e alunos criaram um grande espaço lúdico que estimulou os sentidos e levou à reflexão, unindo informação e arte com diversas sensações, texturas e cores. Os alunos dos maternais, por exemplo, aprenderam formas de cuidar dos seres vivos, não esquecendo do próprio corpo e da saúde de cada um. A ecologia integral foi o tema dos alunos do 1º ano da professora Lêda Villela. A ecologia pessoal, social e ambiental foram discutidas em sala e trabalhadas na forma de desenhos, painéis, textos e outras formas de expressão. Cuidados com a saúde, o consumo consciente e a utilização correta dos recursos do planeta foram outros itens explorados pelos professores em conjunto com os alunos.

Reutilização de garrafas PET



O tema ecologia integral foi trabalhado pela turma do 1º ano, que contou com distribuição de revistas



Aluno explica sobre a importância da boa alimentação



O valor dos bens materiais e imateriais foi um dos temas do projeto



Além de preparar a mostra cultural, os alunos também apresentaram os temas para os visitantes

Salas de aula se transformaram em jardins para mostrar a importância da biodiversidade



Acontece nas escolas

Feira Eco Balão: meio ambiente

No dia 4 de julho, a escola Balão Vermelho, de Belo Horizonte, realizou a Feira Eco Balão. No evento alunos e pais se envolveram em diversas atividades relacionadas ao meio ambiente. As crianças de dois anos mostraram o trabalho realizado de plantio alternativo: verduras e ervas plantadas em pneus, garrafas PET e outros objetos que seriam destinados ao lixo. O tema de trabalho da 4ª série foi a dengue, os cuidados, perigos e esclarecimentos. Mídia, Consumo, Infância: a influência que as propagandas exercem sobre o consumidor, incentivando-o a um consumo desnecessário foi o tema dos alunos do ensino fundamental. O Programa Cidade e Soluções, do canal Globo News, serviu de base para os estudantes da 6ª série que apontaram alternativas sustentáveis para problemas cotidianos.

Além de brinquedos feitos com materiais reaproveitáveis e recicláveis, também foram confeccionados aquecedores solares feitos com garrafas PET e caixas longa vida, em uma oficina dos alunos da quinta à oitava séries. Muitos trabalhos interessantes e a integração entre pais, professores e alunos marcaram o evento.

Pais e alunos ajudaram a construir aquecedores solares com garrafas PET e caixas longa vida



Exposição dos projetos realizados pelos alunos

Fotos: Arquivo Escola



Gincana da coleta seletiva em Caeté

No município mineiro de Caeté, a Escola Municipal José Herculano foi a vencedora da gincana realizada pela Secretaria de Desenvolvimento Sustentável e Meio Ambiente, do dia 1º ao dia 5 de junho de 2009 e que arrecadou um total de 721 kg de material reciclável. O esforço valeu a pena: a escola conseguiu um volume sete vezes maior do que o recolhido pela escola semanalmente que é de 100 kg.

Com o lema "Re...ciclando, re...aproveitando, re...utilizando - estaremos ajudando a preservar o meio ambiente", a atividade teve o objetivo de conscientizar os alunos e a comunidade sobre a importância da destinação correta dos resíduos que podem ser reaproveitados. Os alunos aprenderam a fazer a coleta seletiva em casa e levaram o material reciclável para a escola. A Escola Municipal José Herculano aderiu à coleta seletiva desde agosto de 2008, quando foi iniciado o trabalho de separação dos recicláveis em Caeté.

Os pais de alunos e a própria comunidade aderiram a essa campanha de grande importância para a preservação do meio ambiente. O material recolhido na gincana foi encaminhado para a Associação de Gestores Ambientais, AGEA, que separa e vende o material reciclável e reverte o valor arrecadado para as famílias que trabalham na associação.

Fotos: Arquivo Escola



Escola de Caeté conseguiu conscientizar alunos e comunidade sobre a importância da coleta seletiva e venceu gincana



A vida na Terra é continuamente criada, modificada ou preservada em padrões de redes. Observando a natureza compreendemos que esse sistema integrado é o padrão de sustentabilidade da teia da vida. Um belo exemplo são as árvores: elas produzem seu próprio sustento onde vivem, em cooperação com as comunidades das quais dependem para sua sobrevivência. No outono, elas formam ao seu redor um tapete com as folhas e galhos que descartam para diminuir seu consumo de água e manterem a umidade do solo. Esse material descartado alimenta os microorganismos que ali vivem que, por sua vez, com seus dejetos devolvem os minerais que fertilizam o solo. Pela evapotranspiração, elas participam do ciclo da água e pela fotossíntese transformam dióxido de carbono em oxigênio, equilibrando a temperatura da Terra e gerando a fonte de alimentos para várias espécies. As raízes possibilitam sua sustentação no solo e a infiltração da água no subsolo evitando erosões, o arraste de terras para os vales e o assoreamento dos rios. As copas frondosas diminuem o impacto da chuva no solo, controlam a reflexão da luz solar e a velocidade do vento, além de amenizarem o calor do verão. Suas flores e frutos alimentam abelhas, pássaros, morcegos e insetos que são veículos de sua polinização. Oferecem também seus troncos e galhos para o abrigo de insetos, aves e roedores que, além de polinizadores, são defensores do seu habitat. E se isso não bastasse, elas embelezam a paisagem, o que bem poderia ser um pretexto para serem protegidas por nós humanos.

Culturalmente também nos constituímos numa rede social, onde valores, crenças e regras de conduta são

continuamente comunicados, modificados ou preser-

vados, nos dando o sentido de pertencimento à comunidade humana. Mas, diferente da natureza, nunca sabemos antecipadamente se os padrões culturais estão certos ou errados, e ao final, sofremos as consequências. E por termos adotado um padrão de conduta que cortou os fios de sustentação da vida, ignorando a importância dos demais membros da comunidade da Terra, é que chegamos a tantos desastres ecológicos e sociais, principalmente o aquecimento da atmosfera, um dos grandes responsáveis pelo desaparecimento de espécies e das fontes de água doce, enfim, a uma vida insustentável.

Já percebemos que o modelo atual não funciona; que há necessidade de uma mudança profunda para construção de uma comunidade humana sustentável, uma comunidade cujos negócios, economia, estruturas físicas e tecnologias não se oponham à capacidade intrínseca da natureza de sustentar a vida. Para isso, sugere o físico Fritjof Capra, é necessário um sistema educacional pautado na compreensão dos princípios de organização dos ecossistemas. Assim obteremos o conhecimento e o comprometimento necessários para o desenvolvimento de projetos ambientais baseados não no que podemos extrair da natureza, mas no que podemos aprender com ela. Projetos que levem de fato a um futuro melhor e não a respostas imediatistas de interesses individuais. Que promovam o modelo de sustentabilidade definido pela educadora Dana Lanza, (...) *viver de modo*

sustentável significa reconhecer que somos parte inseparável da teia da vida, das comunidades humanas e não humanas e que, aumentar a dignidade e a sustentabilidade de uma comunidade, significa fortalecer todas as outras.

Um padrão de educação ambiental que considere a sustentabilidade da vida para as comunidades humanas e não humanas nos possibilitaria (...) *deixar filhos melhores para o nosso planeta* (autor desconhecido).

Sugestão de Leitura:
Alfabetização Ecológica – Fritjof Capra. (Ed. Cultrix)



Foto: Alice Okawara

Além da beleza, as flores têm importância na natureza

Ponto de vista

O fim do velho paradigma

Leandro Carvalho Silva

Professor de Filosofia e especialista
em Educação Ambiental
leandropjm@yahoo.com.br

A partir da primeira tentativa de navegação extraorbital, em meados do século

passado, começamos a adquirir uma nova visão do planeta Terra. Este novo ponto de vista surge carregando uma série de elementos historicamente relevantes, entre eles uma nova compreensão do *lugar* do ser humano no mundo, bem como de tudo aquilo que nos rodeia.

Durante muitos anos, no período que se convencionou chamar Iluminismo ou Idade das Luzes, em oposição à Idade Média ou “das Trevas”, o paradigma adotado foi o do desenvolvimento das potencialidades técnico-científicas humanas à exaustão; o filósofo Francis Bacon expressou de maneira cristalina no primeiro aforismo de sua obra-prima, o *Novum Organum*, a principal característica do ser humano à época: *ministro e intérprete da natureza*, cabia ao homem deitar o universo todo na cama de Procrusto, e moldá-lo conforme suas próprias medidas.

As consequências históricas desse tipo de comportamento, de aceitação generalizada, foram catastróficas. É mais do que suficiente lembrarmos o advento das duas grandes Guerras como ilustração de um modo de pensar que leva muito mais em conta as possibilidades técnicas do que as possibilidades morais do ser humano.

Inadvertidamente, a abordagem que foi sendo construída ao longo do Iluminismo acabou deixando de lado uma certa visão do planeta Terra como a fêmea-Mãe, que nutre e sustenta seus habitantes. Esta visão é historicamente muito mais duradoura do que a que foi elaborada na Europa dos séculos XVI a XIX. Ela remonta aos antigos povos fenícios, egípcios e chineses; tem seus traços na mitologia grega e na tradição judaico-cristã; é encontrada nos povos pré-colombianos, do México à Patagônia.

A partir de uma nova interpretação sobre as consequências do nosso *estar no mundo*, é que foram acontecendo e se desenvolvendo pouco a pouco as várias vertentes da militância pela causa ecológica. Seus primeiros gestos da publicação de *Primavera Silenciosa*, de Rachel Carson; da histórica frase de Gagarin, “a Terra é azul!”, quando avistou nosso planeta pela primeira vez a partir de fora; e da elaboração de uma perspectiva *integral* da abordagem ecológica, levando em consideração

aspectos pessoais, sociais e ambientais do nosso estar no mundo.

Felizmente, a cada dia, o conjunto da humanidade vem se dando conta de que não é possível sobreviver harmoniosamente sob uma perspectiva que tem por princípio a exclusão. Está gravado na inscrição genética da humanidade a propensão à colaboração e à cooperação. Desde que éramos apenas presas na natureza, aprendemos a estender a mão, e desde então nunca mais esquecemos. Está lançado o precedente para abandonarmos este modelo de compreensão da relação entre o ser humano e o seu habitat. Seja com relação ao mundo da cultura, seja no plano das relações entre as pessoas, seja ainda com relação ao ambiente físico que nos rodeia, o fato é que temos hoje as melhores condições para fazermos a *passagem* de uma cultura de guerra para uma cultura de paz.

Antes da idade da razão, tínhamos à nossa disposição apenas argumentos do ponto de vista filosófico, ético-moral e religioso para sustentar a necessidade de entendimento, de não agressão, de paz e de preservação. Agora, após a dura experiência de grandes catástrofes, no seio de uma crise de proporções globais, uma crise muito mais ampla do que o mero cálculo financeiro, neste momento, juntam-se argumentos políticos, econômicos, científicos e tecnológicos a nosso favor. Mudar de comportamento não é mais uma questão de gosto, ou de modismo, ou de imposição. É uma questão de *sobrevivência*. Se não compreendermos isso, estaremos à mercê de forças muito maiores que as nossas, forças estas que podem simplesmente eliminar um *mal menor* em favor de uma harmonia possível num conjunto mais amplo.

Explicitamente, a mensagem é a que se retira da leitura da teoria de Gaia, de J. Lovelock: com ele, afirmamos que *a vida é maior do que a soma das vidas*, e que a Vida mesma encontrará a solução possível para este fenômeno muito particular que se lhe apresenta, o ser humano.

Seja com relação ao mundo da cultura,
seja no plano das relações entre as pessoas,
seja ainda com relação ao ambiente físico
que nos rodeia, o fato é que temos hoje as
melhores condições para fazermos a
passagem de uma cultura de guerra para
uma cultura de paz

Comer ou não os animais: uma questão ecológica

Você sabe quanto custa 1 kg de carne? A produção da carne é responsável por 18% da emissão de todos os gases causadores do aquecimento global, incluindo o metano liberado na digestão dos animais e os gases procedentes das áreas desmatadas para pasto. Uma grande quantidade de recursos naturais também é desperdiçada com a produção da carne. Para se ter uma ideia, enquanto são necessários menos de 500 litros de água para se obter 1 kg de soja, para produzir 1 kg de carne bovina gastam-se até 15 mil litros de água, somando a água que os animais bebem e a utilizada para irrigar pastos e processar as carcaças nos abatedouros.

Não há dúvida de que alimentar animais com grãos e gastar essa quantidade descomunal de água para depois comê-los é ineficiente, pois os grãos poderiam ser consumidos diretamente pelas pessoas e a água, utilizada de maneira muito mais econômica na produção de vegetais. A produção de carne constitui-se, assim, em um modelo econômico insustentável e que contradiz o projeto de erradicação da fome no mundo.

Na criação intensiva de bois, porcos, galinhas e demais animais para consumo humano, milhares de animais são confinados em espaços apertados, sob calor sufocante, verdadeiros infernos fecais propícios para a disseminação quase instantânea de doenças. Amontoados e com o sistema imunológico muito debilitado, os animais recebem antibióticos, inseticidas, vacinas, hormônio do crescimento e outras drogas que contaminam o ambiente, o corpo do animal e as pessoas que ingerem a carne. E o que fazer com os dejetos gerados? Por ser impossível lidar com as consequências da poluição provocada por esses dejetos, muitos países ricos já diminuíram a produção da carne, e alguns aboliram a produção suína, enquanto no Brasil, a maior parte dos dejetos continuam sendo lançados sem tratamento na terra e na água. Não há, assim, como negar a relação direta entre produção de animais para consumo, doenças e catástrofes ambientais.

A trajetória do bife antes de chegar ao prato

O ato de matar os animais para transformá-los em carne é responsável por uma sucessão de etapas de violência. Quando criados confinados, eles são impedidos de seguir seus instintos, o que os faz sofrer intensamente. Nas granjas industriais as galinhas têm seus bicos cortados para não se mutilarem por causa do estresse, além disso, mal conseguem se mover, têm membros atrofiados e, como milhões de outros animais, morrem depois de muito agonizar por causa de ferimentos ou doenças. O transporte para o abate é torturante, muitas vezes os animais ficam sem

alimento, água e ar por muito tempo, morrendo a caminho do matadouro. Além de se-

rem submetidos pelos humanos a todas essas condições degradantes, ao final de suas vidas os animais são esquartejados, esfolados, queimados ou depenados, muitas vezes ainda vivos. Depois de toda essa violação, seus corpos são fragmentados para serem vendidos e comidos como carne.

Além de todos esses problemas, o consumo da carne também está associado ao risco de doenças e condições degenerativas como obesidade, hipertensão, diabetes e alguns tipos de câncer, e já está comprovado que a alimentação sem carne, ou vegetariana, adequada em termos nutricionais, atua na prevenção de determinadas doenças. Segundo o que diz a Associação Dietética Americana (ADA) em relatório posicionando-se sobre dietas vegetarianas publicado em 1997, dietas vegetarianas bem planejadas são adequadas a todos os estágios do ciclo vital, inclusive durante a gravidez e a lactação. Além de ser muito nutritiva, essa alimentação oferece proteção contra doenças devido a seu baixo conteúdo de gordura saturada, colesterol e proteína animal. Alguns resultados de pesquisas sérias sobre vegetarianismo apontam, por exemplo, redução das mortes por infarto, níveis sanguíneos de colesterol mais baixos e menor pressão arterial nos vegetarianos. As pesquisas apontam também redução do risco de apresentar diverticulite, diabetes, cânceres e obesidade em vegetarianos. A redução desses problemas é ainda maior em veganos – pessoas que não consomem nenhum produto proveniente de animais.

Então, o que comer?

Quem optar por não comer carne deve adotar um cardápio variado, incluindo folhas, grãos, sementes e massas integrais. Cuidados básicos com a alimentação aliados a um consumo consciente e voltados para o uso de alimentos não industrializados e orgânicos, quando possível, são altamente favoráveis à boa saúde de vegetarianos e veganos.

Parar de consumir carne é uma atitude ecológica em todos os sentidos, pois, além de trazer enormes benefícios à vida interior, é uma prática ética e ambientalmente responsável. É uma decisão que implica valorização da vida das pessoas, dos outros animais e do planeta de uma maneira geral e que contribui para a construção de uma sociedade mais sustentável e pacífica.

Mariana Licéla Campos de Oliveira
Professora de língua espanhola, tradutora, ativista
vegana e pelos direitos dos animais
bh@svb.org.br

Casa saudável e ecologia integral

Allan Lopes

Geobiólogo - www.allanlopes.com.br

Cuidar do habitat é cuidar da própria saúde. A noção de que existe uma interação entre os

espaços e os seres humanos é o que fundamenta a Geobiologia, ou Biologia da Construção, ciência que estuda os impactos das construções sobre a saúde humana e a aplicação desse conhecimento na criação de casas e locais de trabalho em harmonia com o meio ambiente.

A Organização Mundial de Saúde, OMS, concebe o termo habitação saudável partindo do pressuposto de que a habitação atua como um agente da saúde de seus moradores. De outro lado, descreve a Síndrome do Edifício Enfermo como a condição médica em que indivíduos adoecem sem razão aparente ao habitar ou trabalhar em um dado edifício e que os sintomas se agravam com o aumento da permanência no mesmo. A OMS considera, ainda, que esta condição leva a uma severa diminuição da capacidade de trabalho e perda de produtividade.

Seja comercial ou residencial, a habitação torna-se, naturalmente, um espelho de modo de viver e da personalidade das pessoas que a habitam. Ao contrário, as pessoas também podem se tornar reflexos dos lugares que frequentam, já que são alteradas por eles caso a permanência nos mesmos seja duradoura. O enfoque da Geobiologia é tratar as construções como fonte de saúde e não de doenças. A busca por habitações saudáveis, que tragam qualidade de vida e que estejam em equilíbrio com o meio ambiente vem como uma resposta de seres humanos mais sensíveis à rápida e abrupta mudança que nossa espécie tem causado a si própria e ao planeta, processo de desequilíbrio acelerado desde a Revolução Industrial.

Enxergar toda construção como um ser vivo, com anatomia e fisiologia próprias que determinam sua salubridade, é como passar a ver a habitação como uma terceira pele, das cinco que o ser humano possui. A primeira pele seria a orgânica, que cobre o corpo humano; a segunda, as vestimentas, que devem ser tão seletivamente permeáveis quanto a primeira; a terceira pele, a casa ou habitação, local onde se passa grande parte da vida e onde se guardam as duas casas anteriores e que representa a conexão entre as primeiras casas e as seguintes: a quarta pele, que é o bairro ou a cidade; e a quinta pele, o planeta Terra, casa onde todos habitam.

Todas estas cinco peles, ou organismos, devem trabalhar em conjunto e são partes de um único organismo.

A casa, ou terceira pele, é nosso elo com os mundos interior e exterior. Quando esta casa é saudável temos a oportunidade de fortalecer a salubridade do corpo e da alma, garantimos a saúde de onde estamos e consequentemente de todo o planeta.

Para tornar as casas e locais de trabalho saudáveis, a Geobiologia parte da avaliação de diversos fatores, como: qualidade interna do ar (deve ser um local ventilado), umidade, temperatura, som, iluminação (com o máximo de iluminação natural possível), radioatividade, magnetismo natural, eletromagnetismo, proporções harmônicas, ergonomia, materiais de construção e perturbações geológicas.

O ideal da Biologia da Construção é que dentro de casa entrem apenas mobílias, tintas, vernizes e acabamentos que não poluam a saúde da nossa primeira casa, o corpo, nem degradem a nossa última casa, o planeta Terra. Para isso, incentiva-se o uso de materiais naturais, como tintas com pigmentos naturais, móveis ergonômicos feitos com materiais renováveis, provindos de florestas manejadas e de fontes seguras para o planeta.

Aproximadamente metade da destruição do planeta está associado direta ou indiretamente com a construção e manutenção das casas, prédios e escritórios. É imperativo que cuidemos da saúde de nossa casa para podermos efetivamente cuidar da saúde de Gaia, como os gregos chamavam nosso planeta Terra.

Chefe Seattle, índio norte americano do século XIX, disse e hoje se pode encarar esta frase como uma profecia: "o que acontecer à Terra acontecerá aos filhos da Terra". Portanto, comecemos a tratar a parte que dela somos responsáveis, em primeiro lugar nosso corpo e nossas vestimentas. Nosso lar em sequência, com a ajuda da Geobiologia. Em seguida nossa cidade, ou nosso bairro. Pois mudamos o mundo a partir de nossa própria mudança.

Aproximadamente metade da destruição do planeta está associado direta ou indiretamente com a construção e manutenção das casas, prédios e escritórios

Atividades do Centro de Ecologia Integral

• **Seminários, cursos, oficinas e palestras**

- Ecologia integral
- A arte de viver em paz
- Educação ambiental
- Educação para a paz
- Educação para o consumo consciente
- Comunicação interpessoal
- Comunicação para o Terceiro Setor
- Agenda 21
- Desenvolvimento humano, de grupos, de comunidades e de organizações
- Psicodrama pedagógico
- Meditação
- Sonhos
- Pós-graduação Educação Ambiental, Agenda 21 e Sustentabilidade

O **Centro de Ecologia Integral, Cei**, é uma associação sem fins econômicos reconhecida de utilidade pública municipal e estadual. É registrado no Cadastro Nacional de Entidades Ambientais, CNEA, do Ministério do Meio Ambiente e no Cadastro Estadual de Entidades Ambientais, CEEA, da Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável, Semad.

Participa atualmente dos seguintes fóruns, redes e comissões:

- Rede Mineira de Educação Ambiental, RMEA
- Fórum Municipal Lixo e Cidadania de Belo Horizonte
- Comissão Organizadora Estadual - COE, da Conferência Nacional pelo Meio Ambiente, promovida pelo Ministério do Meio Ambiente

Outras atividades

- Grupo de Sonhos e Meditação
- Biblioteca
- Cine-paz
- Revista Ecologia Integral
- Elaboração de cartilhas
- Passeios ecológicos de integração com a natureza
- Projetos de comunicação para o Terceiro Setor

Curso de pós-graduação lato sensu

Educação Ambiental, Agenda 21 e Sustentabilidade

em parceria com a FACISABH

Inscrições e informações pelo telefone (31) 3275-3602
ou pelo e-mail secretaria@ecologiaintegral.org.br

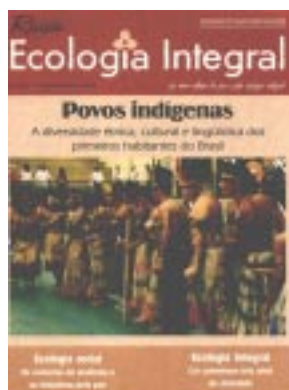
Pontos de venda da Revista Ecologia Integral em Belo Horizonte

• **Barroca:** Homeopatia Vitae (R. Brumadinho, 267) • **Centro:** Farmácia Chamomilla (Av. Augusto de Lima, 403); Restaurante Vegetariano Naturalmente (R. Rio de Janeiro, 1197) • **Floresta:** Farmácia Homeopática Digitalis (Rua Curvelo, 130) • **Lourdes:** Farmácia Weleda (Av. Olegário Maciel, 1358) • **Santo Agostinho:** Farmácia Atma (R. Rodrigues Caldas, 766) • **Savassi:** Homeopatia Germinare (R. Paraíba, 966 - Loja 2); Homeopatia Vitae (R. Cláudio Manoel, 170); Mandala Restaurante Natural (R. Fernandes Tourinho, 290); Livraria Status (R. Pernambuco, 1150) • **Serra:** Farmácia Amaryllis (R. do Ouro, 1582) • **Sion:** Restaurante Natural Nascente (R. Paraguai, 86); Homeopatia Magna Mater (R. Montes Claros, 509)

Por uma cultura de paz e pela ecologia integral!

A Revista Ecologia Integral é uma publicação do Centro de Ecologia Integral - Cei, que é uma associação sem fins econômicos.

Para adquirir exemplares avulsos ligue (31) 3275-3602 ou mande um e-mail para secretaria@ecologiaintegral.org.br



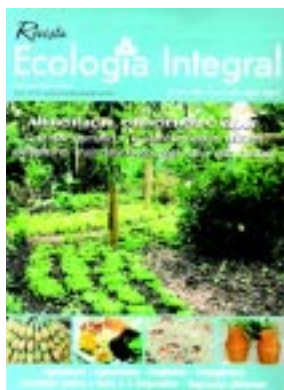
Ed. nº19 - Povos indígenas



Ed. nº20 - Folclore



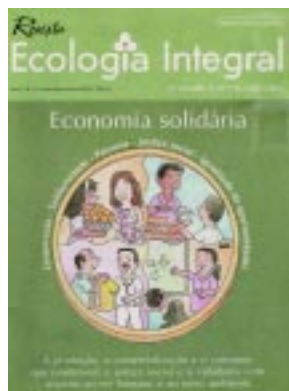
Ed. nº21 - Agenda 21



Ed. nº22 - Alimentação



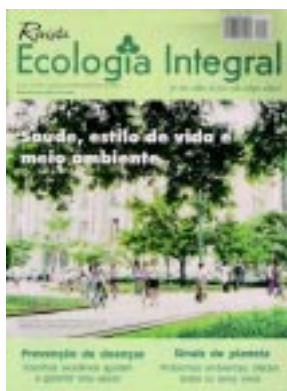
Ed. nº23 - Cultura de paz



Ed. nº24 - Economia solidária



Ed. nº25 - Valores humanos



Ed. nº26 - Saúde/meio ambiente



Ed. nº27 - Sustentabilidade



Ed. nº28 - Direito Ambiental



Ed. nº29 - Educação ambiental



Ed. nº30 - Mudanças climáticas



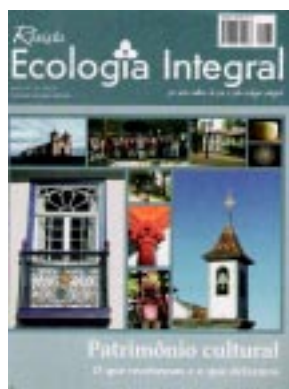
Ed. nº31 - Resíduos sólidos



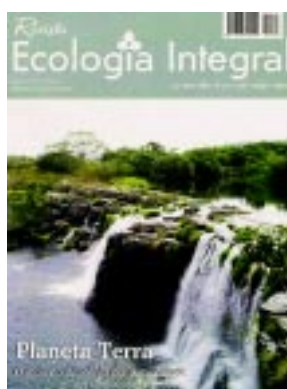
Ed. nº32 - Espaço urbano



Ed. nº33 - Espaço rural



Ed. nº34 - Patrimônio cultural



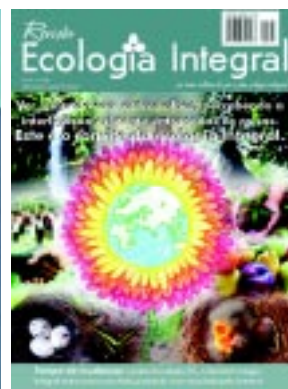
Ed. nº35 - Patrimônio natural



Ed. nº36 - Ciência e Tecnologia



Ed. nº37 - Solidariedade



Ed. nº38 - Ecologia integral

Assim como o primeiro número da Revista Ecologia Integral foi dedicado ao professor Pierre Weil, fundador da Universidade da Paz - Unipaz, esta, que é a última edição da revista da fase de impressão em papel, também é dedicada a ele que, mesmo não estando mais entre nós, continua inspirando nosso trabalho com a ecologia integral.

“É você que, com a sua própria transformação, contribuirá para a transformação dos outros.”



Pierre Weil (16/04/1924 - 10/10/2008)

Foto: José Luiz

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