

Revista

Impressa em papel 100% reciclado

Ecologia Integral

Ano 2 - N.º 6 - 15 de abril a 31 de maio de 2002 - R\$5,00

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Poluição sonora **Causas e efeitos do barulho que** **o planeta é obrigado a escutar**



Carta da
Transdisciplinaridade
Por uma educação integral

Arte e ecologia
O trabalho da
Cooperativa dos
Aposentados de Sabará

O que é ser humano?

Entrevista com Roberto Crema, vice-reitor da Universidade da Paz

Você vai ler nesta edição...

3 você já pensou sobre isso?

A água doce do planeta corre perigo

4 observatório

7 ecologia pessoal

Conheça como funciona a Pirâmide dos Alimentos

9 ecologia social

O exemplo da *Cooperativa de Reciclagem e Produção Artesanal dos Aposentados de Sabará*



Arquivo Uniapomg

11 ecologia integral

O psicólogo e vice-reitor da Universidade da Paz, Roberto Crema, fala sobre a visão integral do mundo

14 ecologia ambiental

Os efeitos da poluição sonora, comum nas grandes cidades, sobre o homem e a natureza

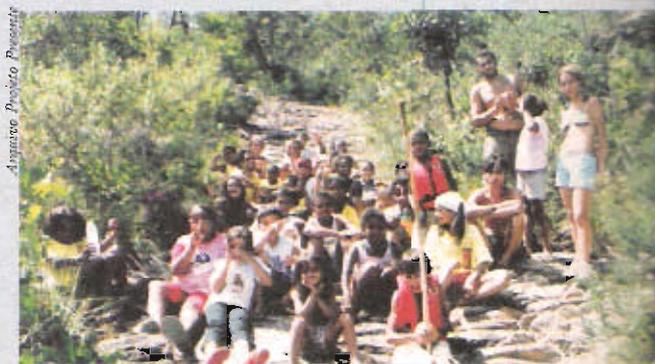
17 Carta da Transdisciplinaridade

19 passeio ecológico

Conheça as belas cachoeiras de Conceição do Mato Dentro

20 pensar globalmente, agir localmente

Projeto Presente realiza oficinas de educação ambiental e cidadania na Serra do Cipó



Arquivo Projeto Presente

22 educação ambiental

Na sala de aula, o exercício da cooperação através de atividades lúdicas

24 pequenas ações por um mundo de paz

25 espaço da Florinda

No mês do índio, aprenda mais sobre a cultura indígena

26 ponto de vista

A opinião de quem se preocupa com as três ecologias

26 *Vivendo a relatividade do tempo-espaço*
por Flávio Macedo Cunha

28 *Simplicidade voluntária: uma volta às origens?*
por Jandira Soares Pimentel

29 saber viver

Sugestões para a terceira idade

30 reflexões



A paz depende de cada um de nós

A situação atual pede muito discernimento, reflexão e atuação. A todo momento temos observado situações em que pessoas fazem generalizações perigosas e injustas contra grupos, classes sociais, religiões, governos, povos e nações. É como se estivessemos presos a um ciclo destrutivo que procura encontrar soluções para os problemas utilizando os mesmos paradigmas que foram responsáveis por criá-los: a fragmentação, a separatividade, o egoísmo, o consumismo, a competição. Isto tem nos levado a situações cada vez mais destrutivas e violentas.

Não será através do ódio que encontraremos o caminho para a paz, não será através da violência que encontraremos a justiça e a harmonia. Muito pelo contrário, ódio e violência são sentimentos que nos colocam em sintonia com um mundo sem amor, sem justiça e sem felicidade. O ódio e a violência não têm nada a nos oferecer além de ódio, violência e destruição.

Para sairmos desta armadilha que nos é colocada, precisamos modificar nossos padrões de pensamentos e sentimentos elevando-os a um outro patamar de consciência. É importante transcender a dualidade eu/o outro, meu/do outro e entender que somos todos seres humanos compartilhando uma mesma casa, o planeta Terra. Precisamos de outros caminhos: o da paz, do perdão, da compaixão, da solidariedade, da partilha, da solução pacífica dos conflitos. Torna-se vital a mudança do padrão dos nossos pensamentos, na visualização do melhor mundo

possível, onde a reconciliação, a cooperação e a construção de novos modelos de vida sejam passíveis de se tornarem realidade.

E, numa ação concreta, no dia-a-dia, propomos para todos nós uma grande e imprescindível tarefa: que não entremos na vibração desse ódio coletivo e generalizado, em lugar disto, que procuremos nos harmonizar cada vez mais e buscar soluções pacíficas para os conflitos pessoais, familiares, profissionais, com os nossos vizinhos, na nossa cidade, no nosso país e no nosso planeta.

Fica também o nosso pedido especial: que cada um passe a dedicar diariamente alguns minutos visualizando e enviando pensamentos e intenções de paz, discernimento e entendimento para todo o planeta, em especial para as regiões de maior conflito.

Afinal, considerando a interligação de tudo que existe, cada um de nós é responsável e pode, com certeza, interferir nos destinos da humanidade e do planeta.

Um grande abraço a todos.

Ana Maria e José Luiz
Diretores do Centro de Ecologia Integral

Quem faz a Revista Ecologia Integral?

A revista **Ecologia Integral** é uma publicação do **Centro de Ecologia Integral**, organização não-governamental, sem fins lucrativos, que tem por finalidade trabalhar por uma "cultura de paz" e pela "ecologia integral", apoiando e desenvolvendo ações para a defesa, elevação e manutenção da qualidade de vida do ser humano, da sociedade e do meio ambiente, através de atividades que promovam a **ecologia pessoal**, a **ecologia social** e a **ecologia ambiental**. A revista é um dos meios utilizados para divulgar, informar, sensibilizar e conscientizar as pessoas sobre os temas relacionados a cada uma das três ecologias.

Revista Ecologia Integral - Publicação do Centro de Ecologia Integral (CEI)

Registrada no Cartório de Registro Civil de Pessoas Jurídicas sob o nº 1093

Diretores do CEI: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho - **Editora:** Ana

Maria Vidigal Ribeiro - MG 5961 JP - **Jornalista responsável:** Desirée Ruas - MG 5882 JP

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

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

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

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

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

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

Fale com a gente

para sugestões, colaborações,
anúncios ou assinaturas

Escreva para a Revista
Ecologia Integral

Centro de Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101
Salas: 204 a 207 - Santo Agostinho
Belo Horizonte/MG

Cep: 30.140-083

Ligue ou envie um fax

Telefone: (31) 3275-3602

Telefax: (31) 3291-9836

Mande um e-mail para

ceimg@uol.com.br

Visite nossa página na Internet

www.ecologiaintegral.cjb.net

A Revista Ecologia Integral na escola

“Recebi de presente a edição nº5 da **Revista Ecologia Integral**, através de uma de nossas alunas. Confesso-lhes que não tenho visto nada parecido, desde a origem do material da Revista até o seu conteúdo, riquíssimo em informações envolvendo a ecologia.

Nas próximas avaliações bimestrais, sobretudo as de português, ciências e geografia, serão introduzidos vários textos da **Revista Ecologia Integral**, com questões interpretativas. É uma maneira de levar nossos alunos a viver a ecologia e à consciência dos problemas que ameaçam o equilíbrio do planeta. Está de parabéns toda a equipe. Que Deus lhes dê coragem e força para prosseguirem no seu intento.”

*Professor Nilson Ramires
Diretor do Colégio Abgar Renault
Belo Horizonte/MG*

Queremos saber a sua opinião.
Mande comentários e sugestões sobre a Revista Ecologia Integral para o e-mail: ceimg@uai.com.br ou pelo fax: (31)3291-9836.

Principais pontos de venda da Revista Ecologia Integral (Belo Horizonte-MG)

Barroca

Homeopatia Vitae (Rua Brumadinho, 267)

Belvedere

Banca - Ponteio Lar Shopping

Centro

Banca - Praça Sete (próximo à loja Praça Sete Calçados)

Agência Status - Rodoviária (loja 219)

Editora Vozes (Rua Tupis, 114)

Livraria Leitura - Shopping Cidade

Livraria Van Damme (Rua Guajajaras, 505)

Agência Riccio (Rua dos Carijós, 151)

Livraria UFMG (Conservatório de Música - Av. Afonso Pena, 1534)

Farmácia Chamomilla (Av. Augusto de Lima, 403)

Cidade Jardim

Agência Riccio (Av. Prudente de Moraes, 616)

Colégio Batista

Banca (Rua Galena, 311)

Cidade Nova

Via Ápia - Extra Supermercados (Minas Shopping)

Coração Eucarístico

Banca (Avenida 31 de março, 1102)

Banca (Rua Dom José Gaspar, 28)

Dom Cabral

William Livros (Av. 31 de Março, 1070 - loja 4)

Estoril

Livraria Século XXI (Uni-BH - Campus Estoril)

Funcionários

Editora Vozes (Rua Sergipe, 120 - loja 1)

Banca (Avenida Bernardo Monteiro, 952)

Banca (Avenida Afonso Pena, 2602 - esquina com av. Getúlio Vargas - Próximo à Feira de Produtos Orgânicos)

Gubiernez

Agência Oppus (Rua André Cavalcanti, 583)

Banca (Av. Francisco Sá esquina com Rua André Cavalcanti)

Itapoã

Banca - Space Box (Hiper Viabrasil)

Lagoinha

Livraria Século XXI (Uni-BH - Campus Diamantina)

Minas Brasil

Banca (Rua Padre Vieira, 316)

Ouro Preto

Farmácia Atma (Rua Monteiro Lobato, 23 - Loja 2)

Padre Eustáquio

Farmácia Homeopática Driades (Rua Curupaiti, 374)

Pampulha (Campus UFMG)

Faculdade de Educação - Willian Livros

Portão 1 - Banca 9ª Arte

Livraria UFMG - Praça de Serviços

Banca Icxex / Banca Reitoria

Planalto

Livros e Cia (Av. Dr. Cristiano Guimarães, 1790 - loja D)

Banca (Av. General Olímpio Mourão Filho, 1362)

Prado

Banca (Rua Cuiabá, 823)

Santa Efigênia

Café Books (Rua Padre Rolim, 616)

Banca (Av. Mem de Sá, próximo ao Colégio Mun. Santos Dumont)

Banca (Rua Padre Rolim esquina com Av. Bernardo Monteiro)

Via Ápia - Extra Supermercados (Av. Francisco Sales, 898 - lj.23)

Santo Agostinho

Banca (Av. Amazonas esquina com Av. Barbacena)

Restaurante Natural Ligth (Rua Ouro Preto, 1057)

Livraria do Usina Cineclub (Rua Aimorés, 2424)

Instituto Fênix (Rua Mato Grosso, 800 - 3º andar)

Agência Livro e Cia (Rua Aimorés, 2675)

Farmácia Chamomilla/Weleda (Av. Olegário Maciel, 1358)

Farmácia Atma (Rua Rodrigues Caldas, 766)

Banca (em frente à Cemig - Av. Barbacena, 1205)

Banca (em frente à Cemig - Rua Alvarenga Peixoto, 1200)

Agência News - Diamond Mall (Loja S6 - nível C1)

Santo Antônio

Unipaz-MG (Rua Paulo Afonso, 146/605)

São Luiz

Farmácia Atma (Rua Cel. José Dias Bicalho, 647)

São Pedro

Homeopatia Vitae (Rua Lavras, 57)

Savassi

Agência Status (Av. Cristóvão Colombo, 280)

Farmácia Amarillis (Rua Viçosa, 43 - Loja 3)

Livraria Dharma (Av. Getúlio Vargas, 1624 - Loja 2)

Mandala Restaurante Natural (Rua Cláudio Manoel, 875)

Restaurante Bem Natural (Rua Tomé de Souza, 947)

Restaurante Naturalis (Rua Tomé de Souza, 669)

Banca (Av. Getúlio Vargas esquina com Rua Inconfidentes)

Banca (Rua Tomé de Souza, 505 - esquina com Rua Prof. Moraes)

Serra

Pânzap (Rua Dona Cecília, 109)

Sion

Banca (Av. do Contorno, 5833 - esquina com Rua Grão Mogol)

Banca (Av. Nossa Senhora do Carmo, 713)

Banca (Rua Califórnia, 56 - esquina com Av. Uruguai)

Banca (Rua Venezuela, 453 - em frente ao Supermercado

Champion)

Venda Nova

Banca - Space Box (Shopping Norte)

Você já pensou sobre isso?

Quem é capaz de viver sem água?

Itacema Gomes

Em 22 de março foi comemorado o dia internacional da água. Momento de rever a forma como estamos convivendo com ela: se o desperdício, a poluição e o descaso com este líquido precioso continuarem, as futuras gerações estarão seriamente comprometidas.

Apesar do enorme volume de água presente nos oceanos, 1,5 bilhão de quilômetros cúbicos, o planeta sofre com a falta de água doce. Menos de 3% da água existente é própria para o uso humano e apenas 0,007% está em locais de fácil acesso.

No planeta, mais de um bilhão de pessoas não tem acesso à água potável. Isto representa 3,3 bilhões de casos de doenças e 2 milhões de mortes todos os anos. As previsões ainda indicam que dois terços da humanidade enfrentarão falta de água em 2025.

Recente relatório da Organização das Nações Unidas, ONU, afirma que mais de cinco milhões de pessoas morrem anualmente por doenças causadas pela água contaminada, que elas são obrigadas a beber e a usar para a higiene, por falta de fontes limpas. A inexistência de saneamento básico também é alarmante em várias partes do mundo.

Assim como aconteceu com a campanha pela economia de energia elétrica, é possível sensibilizar a população para que economize também água. Os índices de consumo brasileiros são muito grandes e há muito desperdício. E cabe ao poder público e a toda a sociedade reconhecer que é possível reduzir o consumo, e muito, sem prejudicar sua qualidade de vida.



Os ecossistemas do planeta dependem da água para existir, assim como os seres humanos e suas atividades agrícolas, industriais e minerárias

A reutilização da água, já empregada em alguns países, é uma saída para evitar o desperdício e a escassez. A água mais pura é utilizada para beber, cozinhar e para o asseio pessoal. Depois de usada, esta água é coletada, tratada e destinada para usos menos exigentes, como a irrigação e limpeza doméstica e industrial.

As pessoas que insistem em usar água limpa para "varrer" calçadas com mangueiras ou lavar carros desconhecem que este líquido precioso está se tornando cada vez mais raro nos grandes centros urbanos. A água disponível nestas regiões ou é insuficiente ou está poluída e cada vez mais é preciso buscar água em reservatórios mais distantes. O racionamento de água já é uma realidade em vários municípios do país.

Curso de formação de educadores ambientais

O objetivo desta formação é trabalhar os conceitos e métodos da Educação Ambiental, visando a ampliação da percepção ambiental e a elaboração de projetos participativos para solução dos problemas ambientais locais, em escolas, organizações e comunidades.

Programa:

- Fundamentos da Educação Ambiental e seus objetivos
- Alfabetização ecológica - por uma visão sistêmica
- A ecologia integral (pessoal, social e ambiental)
- Levantamento, análise e busca de soluções para os principais problemas ambientais locais.
- Elaboração de projetos e acompanhamento da sua implantação.

Coordenação: Ana Mansoldo (Psicóloga, educadora ambiental e coordenadora do grupo de estudos "Ecologia do ambiente" do Centro de Ecologia Integral).
Centro de Ecologia Integral - Informações; (31) 3275-3602/3291-9836 ou ceimg@uai.com.br

Falta esgoto em metade dos municípios brasileiros

O saneamento básico ainda é uma das principais necessidades da população brasileira. De acordo com uma pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, com dados de 2000, quase metade dos municípios do país não tem sistema de esgoto. A estatística é pouco melhor que os dados da última pesquisa do tipo, realizada em 1989.

As disparidades regionais assustam. Enquanto 70,5% dos domicílios do sudeste fazem parte da rede de abastecimento de água, no norte são apenas 44,3% das residências. No Nordeste, 53% dos domicílios são abastecidos. Também é desigual o volume de água distribuído. No Sudeste, são 360 litros diários per capita, e no Norte, 170 litros. Entre os estados, os extremos são Rondônia, com apenas 80 litros e o Rio de Janeiro, que atinge 550 litros por habitante. O racionamento, predominante na região nordeste do país, e a poluição dos cursos d'água por agrotóxicos, resíduos urbanos ou de mineração também foram pontos importantes mostrados pela pesquisa.

A falta de água potável e rede de esgoto é um dos principais motivos para os altos índices de mortalidade infantil em países como o Brasil, onde 34 crianças em cada grupo de mil morrem antes de completar um ano de idade.

União Européia preocupada com o clima

Dez anos depois da adoção da Convenção das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas, durante a Eco-92 no Rio de Janeiro, e mais de quatro anos depois da adoção do Protocolo de Kyoto, os ministros do Meio Ambiente da União Européia decidiram ratificar oficialmente o tratado internacional que visa estabilizar o clima do planeta. A assinatura está prevista para 1º de junho.

Organizações ambientalistas continuam pressionando os Estados Unidos, responsáveis por 25% do total das emissões de gases-estufa, a apoiar o Protocolo.



Irma Reis

Milhões de famílias brasileiras moram em locais onde não há rede de água e esgoto

Agenda 21 em pauta no encontro de Joanesburgo

Rio+10, este é o nome do fórum mundial que acontece uma década após a Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (*Eco-92* ou *Rio-92*) que reunirá representantes de diversas nações e entidades entre os dias 26 de agosto e 4 de setembro, na cidade de Joanesburgo, na África do Sul.

A *Rio+10* tem como objetivo realizar uma avaliação geral das condições atuais de vida no planeta e estabelecer prioridades para ações futuras. As discussões buscam reforçar compromissos de todas as partes para a concretização dos objetivos da *Agenda 21*, documento que nasceu na Conferência *Rio-92* com propostas para as áreas ambiental, social, econômica e política, buscando um modelo de desenvolvimento sustentável para o planeta. Vários países, estados e cidades vêm elaborando desde 1992, suas Agendas locais, com compromissos para médio e longo prazos. Uma agenda bem definida é fundamental para encorajar discussões, dentre outras, na área ambiental (floresta, oceano, clima, energia, água potável etc) e nas áreas socioeconômica, de novas tecnologias e de globalização.

Mais informações no site
www.riomaizdez.org.br

Lixo: problema social e ambiental

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, em 2000, 32% dos municípios brasileiros tinham aterros sanitários ou controlados. Em 1989 este número era de apenas 11%. A destinação adequada para os resíduos do país vem crescendo mas o lixo continua sendo um problema ambiental e social. Um contingente de 24.340 pessoas, nos 1.548 municípios que forneceram dados a respeito, vivem do lixo urbano, de acordo com o IBGE. Do total, 5.393 são crianças com até 14 anos. Mas o Unicef calcula que sejam 35 mil crianças vivendo nestas condições, embora a Organização Internacional do Trabalho, OIT, tenha incluído a coleta de lixo na lista das 81 piores formas de trabalho e que, por isso, são proibidas para menores de 18 anos. Sem emprego, famílias inteiras passam a se dedicar à coleta de materiais recicláveis para vender, na maioria dos casos, sem condições dignas de trabalho.

A agência das Nações Unidas para a infância e os fóruns estaduais e municipais de lixo e cidadania coordenam um programa para encaminhar essas crianças que trabalham em lixões para atividades educativas e lúdicas.



Quem trabalha com a venda de materiais recicláveis contribui para a saúde do planeta, mas, na maioria dos casos, vive e trabalha em condições pouco saudáveis

26 milhões de toneladas de alimentos no lixo

Levantamento do Banco de Alimentos de São Paulo mostra que 30% de tudo o que se produz em solo brasileiro deixa de ser aproveitado devido a danos sofridos ao longo da cadeia produtiva, seja nas plantações, nos supermercados ou nas residências. Por isso, toneladas de alimentos que poderiam matar a fome dos brasileiros acabam no lixo.

O Brasil gera 43,8 milhões de toneladas de lixo por ano, sendo que os restos de alimentos representam mais de 50% do total, ou seja, cerca de 26,3 milhões de toneladas. Estudo da Abrelpe, Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais, concluiu que grande parte da população acaba jogando no lixo cerca de 60% do que compra. A estimativa é de que 1,4% do PIB seria perdido anualmente por causa do desperdício. Tal valor ultrapassaria R\$ 12 bilhões e daria para alimentar, por um ano, 8 milhões de famílias com cestas básicas mensais de um salário mínimo.

Estudo do Instituto de Estudos Socioeconômicos, Inesc, realizado em 2000, calcula em cerca de 20% a perda de grãos no campo, na pós-colheita, fora o que se desperdiça nas indústrias, restaurantes e domicílios. Cerca de 20% disso resolveria o problema da fome, segundo o instituto. Para mudar a cultura do desperdício, o Inesc sugere que, além de fazer economia, é preciso alterar alguns comportamentos, como o da comercialização de batata lavada. Segundo o Inesc, a batata lavada dura uma semana. Ao natural, como é colhida, o "prazo de validade" pode chegar a um mês.

Curso

Alquimia Interna Taoísta

Professora Ely Britto

Objetivo: ensinar as práticas internas taoístas, baseadas nos exercícios milenares do Qigong, aliados aos mais modernos conhecimentos ocidentais da eficiência do corpo, como os usados nos sistemas Alexander, Feldenkrais e Joseph Pilates.

Este sistema único foi criado por Mantak Chia, mestre de Qigong e autor de vários livros já publicados no Brasil, e envolve técnicas de respiração, posturas e meditação com visualização criativa.

Início do curso:

11 de maio de 2002

(4 encontros mensais)

Mais informações:

(31) 3335-8227 (Elton)

E quando o micro vira lixo?

Devido à corrida tecnológica, os equipamentos eletrônicos se tornam obsoletos cada vez mais rápido. Mas o que acontece com o lixo eletrônico no mundo? Considerando que a vida útil de um computador varia de 3 a 5 anos e que, até 2004, deverão ser descartados 315 milhões de micros em todo o planeta, o fato é que o problema cresce como uma bola de neve.

Uma rede global de ativistas que luta pela “justiça ambiental” elaborou um relatório de mais de 50 páginas denunciando o envio prejudicial do lixo eletrônico para países como China, Índia e Paquistão. Segundo o estudo, 50% a 80% do lixo eletrônico - ou E-lixo - coletado nos Estados Unidos para reciclagem são exportados, devido à mão-de-obra barata, à falta de legislação e de padrões ambientais rígidos na Ásia. O país mais industrializado do mundo e principal consumidor de artigos de informática considera a prática legal já que não assinou a Convenção da Basileia, pois, segundo a legislação americana, os componentes eletrônicos são materiais recicláveis e, não, resíduos.

Entre as práticas poluidoras de tratamento do lixo eletrônico nestes países, o relatório cita a queima ao ar livre do plástico das máquinas, a exposição das soldas tóxicas, o despejo de ácidos em rios, além do descarte generalizado do lixo. Há fatos mais graves, como os encontrados em Guiyu, uma região dentro da província chinesa de Guangdong. Tradicionalmente uma área de cultura de arroz, há cerca de seis anos a indústria de reciclagem de lixo eletrônico começou a se instalar na região, causando, de cara, a contaminação da água potável do local, através da poluição do solo. Outra consequência foi o desaparecimento de peixes do rio de Guiyu.

*Fonte: Boletim Nets
Rede de Informações para o
Terceiro Setor - www.rts.org.br*

Participe da coleta seletiva de sua cidade. Separe vidro, metal, papel e plástico. Mas não se esqueça de lavar as embalagens antes de levar aos pontos de coleta, para evitar atrair insetos e roedores nos locais de entrega voluntária.

Alimentos com transgênicos

No dia do consumidor, o Greenpeace divulgou uma nova lista de alimentos contaminados com transgênicos. Dos 11 produtos brasileiros testados no laboratório Interlabour Belp Ag, na Suíça, cinco apresentaram contaminação com a soja transgênica Roundup Ready, da Monsanto. São eles: **Chocolate Bis, da Lacta, que pertence à Kraft Foods; Salsicha Carrefour; Sopão Maggi de carne com legumes, da Nestlé; Sopão Knorr de galinha com macarrão e legumes e alimento para cães Bonzo, da Purina.**

É a quinta vez que soja transgênica é encontrada em um produto Knorr, e a terceira em um produto da Nestlé. O Carrefour foi a única empresa a declarar que, em função do resultado dos testes, está tomando medidas mais rigorosas a fim de evitar transgênicos em seus produtos. “A Nestlé, a Knorr e a Kraft Foods não utilizam ingredientes geneticamente modificados na Europa, onde os consumidores rejeitam os transgênicos. Por que, então, tratar o consumidor brasileiro como um consumidor de segunda classe?”, questiona Mariana Paoli, coordenadora da campanha de engenharia genética do Greenpeace.

Véja a íntegra dos laudos do laboratório Interlabour Belp Ag dos produtos contaminados com transgênicos no site do Greenpeace: http://www.greenpeace.org.br/transgenicos/pdf/laudos_março2002.pdf



Entendendo a

Pirâmide dos Alimentos

A Pirâmide é o mais recente instrumento de educação nutricional. Ela veio substituir a antiga Roda dos Alimentos (construtores, reguladores e energéticos) e os Quatro Básicos (leite, carne, frutas-vegetais e grãos), guias muito utilizados nas décadas passadas. Com uma simples “olhada”, o observador atento pode perceber com mais clareza os conceitos de **variedade, proporção e moderação**, tão importantes para quem pretende receber os benefícios de uma alimentação equilibrada e saudável:



Variedade: enfatiza o consumo de uma grande variedade de alimentos dentro de cada grupo. Nenhum alimento e nenhum dos grupos são mais ou menos importantes que os outros.

Moderação: é importante consumir os alimentos de acordo com o tamanho das porções recomendadas. Gorduras, óleos e doces devem ser consumidos esporadicamente.

Proporcionalidade: alguns grupos de alimentos devem ser consumidos em quantidade maior que outros.

Objetivos educativos da Pirâmide dos Alimentos

A Pirâmide não é uma prescrição rígida, mas um guia geral; um resumo do que deve ser a alimentação diária de uma pessoa saudável, a partir dos dois anos de idade até o fim da vida.

Dois conjuntos de objetivos foram estabelecidos para o Guia da Pirâmide: objetivos nutricionais e objetivos de aplicação prática para o dia-a-dia dos indivíduos.

Objetivos nutricionais: oferecer um modelo de dieta adequada em carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e fibras, sem quantidades excessivas de calorias, gordura total, gordura saturada, colesterol, sódio, açúcares adicionados e álcool.

Objetivos de utilidade: estudos realizados para testar um grande número de gráficos, confirmaram ser o formato da pirâmide o mais efetivo para a comunicação de conceitos-chave de uma dieta saudável. Além de objetivar a prevenção de deficiências nutricionais, a ênfase da pirâmide é também promover escolhas alimentares que previnam o excesso de nutrientes, visto que o aumento da prevalência da obesidade e diversas doenças degenerativas, provocadas principalmente por maus hábitos alimentares, vêm aumentando de forma preocupante em todo o mundo.

Os níveis específicos de nutrientes objetivados estão de acordo com as RDA, recomendações nutricionais preconizadas pela Organização Mundial de Saúde. Estas recomendações se aplicam às dietas consumidas por um período de pelo menos uma semana, embora por convenção, as porções sejam expressas em base diária.

Outros objetivos

A Pirâmide dos Alimentos também pretende demonstrar:

- a maneira como os alimentos devem ser consumidos às refeições;
- os tamanhos das porções em medidas caseiras em quantidades comumente consumidas;
- que todas as pessoas podem aprender a montar seu próprio cardápio de forma equilibrada, em quase todos os lugares e momentos do dia e da vida;
- que uma alimentação simples e de baixo custo pode garantir uma alimentação equilibrada;
- que podemos ser flexíveis e capazes de fazer adaptações às nossas preferências alimentares para alcançar as recomendações diárias de nutrientes;
- que, com as orientações de um nutricionista, as pessoas com uma ou mais doenças relacionadas à dieta (obesidade, magreza, colesterol alto etc), podem utilizar a estrutura da Pirâmide, com limitações mais específicas nos tipos e quantidades de alimentos selecionados dentro de cada grupo.
- que, com a orientação de um nutricionista, os vegetarianos e alguns grupos culturais/étnicos podem fazer adaptações que evitem os desequilíbrios na alimentação.



Uma alimentação o mais natural possível, bastante colorida e diversificada, é a base da boa saúde

Diferenças em relação a outros guias

Outras ênfases que a Pirâmide procura promover, se comparada aos guias alimentares anteriores são:

- A ponta da Pirâmide (gorduras e açúcares) não tem nenhum alimento desenhado, pois fornece calorias vazias (poucos nutrientes);
- Os nomes dos grupos de alimentos são mais longos e difíceis, mas o propósito é fazer o público acostumar-se com as fontes alimentares de cada grupo.
- As frutas estão separadas das hortaliças e o grupo das hortaliças está maior do que o grupo das frutas. Isso porque as hortaliças contribuem com quantidades significativas de minerais e vitaminas. As frutas contribuem principalmente com as vitaminas e pouco com os minerais;
- Devido ao avanço das descobertas científicas, o número e o tamanho das porções de alguns alimentos e grupos mudou em relação aos guias anteriores, (Vigilantes do Peso, por exemplo).
- Os equivalentes protéicos também mudaram. Por exemplo: 1 ovo ou meia xícara de feijão cozido equivale a 30 gramas de carne magra (ou seja, $\frac{3}{4}$ de um bife pequeno).
- Foram adicionados símbolos para a gordura e o açúcar. Os pequenos círculos espalhados pela Pirâmide significam gordura adicionada, ou que se encontra naturalmente nos alimentos. Os triângulos invertidos significam açúcar adicionado, mas não o açúcar naturalmente presente nos alimentos. O objetivo é demonstrar que tanto a gordura quanto o açúcar estão presentes em todos os grupos de alimentos e não somente no topo da Pirâmide. No caso de obesidade e doenças cardiovasculares por exemplo, devem ser feitas as devidas adaptações em relação a estes nutrientes.

Dê atenção para as seguintes questões

- Cada um dos grupos de alimentos provê alguns, mas não todos os nutrientes que um indivíduo precisa.
- Alimentos de um grupo não podem substituir alimentos de outro.
- Para manterem-se saudáveis, as pessoas devem consumir uma variedade de alimentos dentro dos grupos.
- Com um planejamento inteligente você pode encaixar a maioria dos alimentos que gosta. Até o final de seu Programa de Reeducação Alimentar você irá adquirir conhecimentos e experiências suficientes para balancear sua própria dieta para toda a vida, salvo em caso de patologias muito específicas.

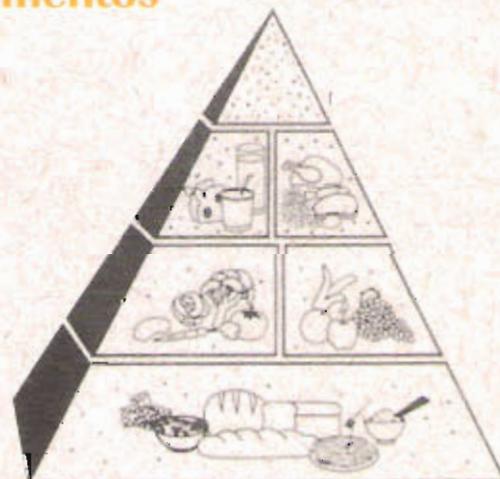
Dica para praticar no seu dia-a-dia

Vá com calma! Não queira aprender tudo sobre balancear sua dieta de uma só vez. Isso só provoca ansiedade e atrapalha seu processo de reeducação. Por hora, pratique bastante estas dicas até que elas se incorporem em seu dia-a-dia.

Fonte: Pirâmide dos Alimentos
Guia do Educador - Cristina Martins e Simone Saeki Abren - Ed. Nutroclínica

Adaptação: Josely Durães
Nutricionista - CRN 2589/4

Pirâmide dos Alimentos



- Gorduras e açúcares - raramente
- Carne, leite, derivados, ovos, leguminosas e sementes - 2 a 3 porções diárias
- Legumes e verduras - 3 a 5 porções diárias
- Frutas - 2 a 4 porções diárias
- Cereais, pães e massas - 6 a 11 porções diárias

Cidadania e preservação

Em Sabará, Minas Gerais, uma cooperativa de aposentados ensina crianças como preservar a natureza por meio do artesanato

Giovanni Pinna

Um projeto inovador no interior de Minas Gerais. A *Uniapomg*, uma cooperativa formada por aposentados da cidade de Sabará, realizou um trabalho que deve servir de modelo em todo país: o *Projeto de Resgate Cultural através da Produção Artesanal*. Contemplando alunos de escolas públicas da cidade, foram realizadas oficinas de artesanato e palestras sobre educação ambiental. As crianças tiveram a oportunidade de desenvolver trabalhos em diversas modalidades de artesanato, além de aprender as técnicas de reciclagem de papéis e metais.

A entidade existe há pouco mais de quatro anos e tem como princípios fundamentais o resgate de valores culturais, tal como o artesanato local, e a preservação ambiental. Com uma produção industrial semi-artesanal, a cooperativa possui uma fábrica de plástico que, utilizando material reciclado, produz bens de consumo. São famosas na comunidade as vassouras feitas de plástico de garrafas de refrigerante. A cooperativa tem, entretanto, outra preocupação: a educação ambiental. A entidade busca ensinar às próximas gerações a preservação do meio ambiente, deixada de lado pela atual cultura consumista e tecnológica. Exemplo disso é o *Projeto de Resgate Cultural através da Produção Artesanal*, que mobilizou grande parte da comunidade da cidade de Sabará.

Pais e filhos

A iniciativa do presidente da *Uniapomg*, Arakem Gomes de Paiva, de realizar as oficinas teve o apoio de empresas e artistas locais, atraindo dezenas de crianças. Os pais também puderam participar. Eles acompanharam seus filhos e aprenderam muito sobre as técnicas de artesanato e reciclagem. Eliana Tânia Lopes, mãe de um dos alunos, afirmou que a oficina despertou seu interesse para produzir outros tipos de artesanato. Ela não imaginava ser possível



Peças produzidas pelos integrantes da Cooperativa de Reciclagem e Produção Artesanal dos Aposentados de Sabará, Uniapomg

produzir peças tão interessantes com latinhas de alumínio: “usando a criatividade, será possível utilizar outros materiais recicláveis que, até então, não me chamavam a atenção”. Já Nazaré Aparecida, também mãe de aluno, estava em tratamento psicológico e foi indicada a procurar alguma atividade produtiva. A oficina foi a cura: “a gente começa e não quer parar. Tudo que eu vejo eu estou pintando”, comentou.

Rosilene Mota, diretora da Escola Estadual Virgílio Machado, local onde aconteceram as oficinas, considerou a iniciativa bastante válida: “os pais que participaram das oficinas serão multiplicadores do conhecimento adquirido na comunidade escolar”. Para Rosilene os objetivos do projeto foram alcançados, sendo que a grande procura pelas oficinas a surpreendeu: “os resultados foram positivos, não só com relação ao processo de educação ambiental. Resgatou-se a participação comunitária junto à escola; houve o desenvolvimento de novas alternativas de produção de renda para a comunidade além da melhoria do

rendimento escolar dos alunos, em decorrência do maior envolvimento dos pais em sua vida escolar. Isso acontece pois a criança não se sente mais sozinha no processo de aprendizagem”.

A coordenadora da oficina de reciclagem de papel, Alcione Costa, que é filha de um cooperado da *Uniapomg*, acredita que as crianças assimilaram as técnicas. Para ela, os resultados foram melhores que se imaginava: “a gente vê os resultados e não esperava que seriam tão bons”. Quem assina embaixo é o aluno Evandro Abreu, de 13 anos: “acho que aprendi o que eles ensinaram na oficina. Quando vejo uma caixa de papel no chão, eu pego e reciclo”.

Referência

Maria da Conceição Donato, voluntária da organização não-governamental *Astral, Associação Sabarense de Trabalhos Alternativos*, voltada para a saúde mental, participou da oficina de latas de alumínio. Seu objetivo era aprender a atividade e repassar para

as pessoas atendidas pela *Astral*. Segundo ela, a reciclagem de latas de alumínio é uma atividade terapêutica, além de ser uma forma alternativa de geração de renda. Ela, por exemplo, produziu árvores de natal com a nova técnica.

O trabalho ainda teve reconhecimento internacional. A *Uniapomg, Cooperativa de Reciclagem e Produção Artesanal dos Aposentados de Sabará*, participou da Ecolatina 2001, onde pôde mostrar um pouco do que faz pela preservação e educação ambiental.

*Colaboração: Thiago Verdolin e Souza
Jornalista*



A interação entre idosos e crianças em oficina de artesanato promovida pela Cooperativa dos Aposentados de Sabará

Mais informações sobre a Uniapomg, Cooperativa de Reciclagem e Produção Artesanal dos Aposentados de Sabará, e seus trabalhos podem ser obtidas através do telefone: (31) 3671-2816.

UNIPAZ - MG

Formação Holística de Base (FHB) - Turma IV

O que é

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

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

A quem se destina

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

Inscrições abertas

UNIPAZ - MG
Rua Paulo Afonso, 146 - Sala 605
Belo Horizonte/MG - CEP: 30350-060
Telefax: (31) 3297-9026
E-mail: unipazmg@unipazmg.org.br
Homepage: www.unipazmg.org.br

Próximos encontros e seminários da FHB em 2002 (datas, temas e facilitadores)

- 26 a 28/04** - O sentido da vida e a arte da transição (Cislaine Maria D'Assumpção)
- 17 a 19/05** - A arte de viver em paz (José Luiz Ribeiro de Carvalho e Ana Maria Vidigal Ribeiro)
- 21 a 23/06** - Abordagem quântica do ser humano: saúde integral e qualidade da vida (Harbans Lal Arora)
- 26 a 28/07** - Ética como arte e garantia de sobrevivência (Lia Diskin)
- 23 a 25/08** - A arte de viver consciente (Pierre Weil)
- 20 a 22/09** - Ecovilas e o paradigma emergente (Craig Gibsone)
- 11 a 13/10** - A arte de viver em plenitude (Flávio Rodrigues da Silva e Sandra Lúcia de Oliveira Rodrigues)
- 01 a 03/11** - Ritos transculturais para mulheres e homens contemporâneos (May East)
- 13 a 15/12** - Ecologia e Cultura (Maurício Andrés)

Horário dos encontros:

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

Local dos encontros:

Instituto Renascer da Consciência - BR 262 - Km 30
Distrita de Ravena - Município de Sabará/MG.

Ser humano:

a maior descoberta do terceiro milênio

O psicólogo e vice-reitor da Universidade da Paz, Roberto Crema, nos presenteia com uma entrevista que fala do estado atual da humanidade, da falta de cuidado e da busca da inteireza do ser, além do papel da família e da escola na construção da cultura de paz e da ecologia integral

Você falou em crise da fragmentação, da falta de cuidado, da falta de visão e de escuta por parte do ser humano. O que podemos fazer, de concreto, para reverter esta situação vivida por toda a humanidade?

Cada um de nós encarna um pedacinho de praça pública. É no espaço da nossa morada interior que, inicialmente, necessitamos buscar introduzir ordem, harmonia, amorosidade solidária e paz. Como não esramos separados do grande universo, quando nos pacificamos e cultivamos a inteligência integral no pedacinho de mundo que nos foi confiado, então podemos transpirar esta conquista para a ecologia social e ambiental. A mudança do mundo tem início em nossos próprios corações. As revoluções fracassam por serem tentativas de mudar a realidade exterior sem o pré-requisito da autotransformação. Mudar o mundo é, antes de tudo, mudar o olhar...

A perda da visão da inteireza é muito sentida na escola. De que forma os educadores podem resgatar a visão integral do ser junto a seus alunos?

Um bom ponto de partida é fazer indagações como esta. Necessitamos de uma nova educação, centrada no aprendiz e seus talentos vocacionais próprios. É preciso colocar a alma e o coração nos bancos escolares. É a própria Unesco que, através de sólidos e inelicientes documentos, está nos propondo, há anos, uma abordagem transdisciplinar na educação, através de quatro pilares básicos: *educar para conhecer, educar para fazer, educar para conviver e educar para ser*. As escolas convencionais apenas atendem, e de forma fragmentada, aos dois primeiros. Uma educação para conviver implica no processo de alfabetização psíquica. É preciso desenvolver a inteligência emocional, atitudinal, onífrica e relacional. Por outro lado, é muito importante desenvolver, de forma integrada e harmônica, as quatro funções psíquicas: a sensação e a intuição, o pensamento e o sentimento, ou seja, a razão e o coração.

Quanto a *educar para ser*, exige uma pedagogia iniciática que, através de uma via interior, facilite ao aprendiz sair dos trilhos do conhecido para as trilhas criativas, rumo ao desenvolvimento pleno do seu potencial de criatividade, sabedoria, amor e plenitude. Enfim, necessitamos de uma



Roberto Crema é autor de vários livros, dentre eles, *Saúde e Plenitude - Um Caminho para o Ser* (Editora Summus)

escola do olhar, da escura e da areenção. É tempo de educar educadores.

Na sua opinião, a normose, a doença da normalidade, tem cura, vacina ou tratamento possível?

A normose é uma patologia que possui um postulado sistêmico e outro evolutivo. Ser normal passa a ser uma doença quando o sistema encontra-se predominantemente mórbido, em estado de desequilíbrio e desarmonia. Quando prevalece a exclusão, a injustiça, a falta de cuidado, de escuta e de solidariedade, quando a violência, depredação ambiental, corrupção, o terror e o desamor passam a fazer parte de nosso cotidiano mais trivial, a normalidade torna-se uma adaptação doctia e uma forma perversa de manutenção do *status quo*.

Por outro lado, nós não nascemos humanos; nós nos tornamos humanos, através de um investimento em nosso potencial de despertar e de auto-realização. Neste sentido, também é normótica uma pessoa estagnada em seu processo evolutivo, que não utiliza um mínimo de seu potencial de inteligência integral, de qualidade subjeriva, de consciência érica, de transparência e integridade.

Nós nos curamos da normose na medida em que somos capazes de um desajustamento saudável, de uma indignação lúcida, de um desespero sóbrio. Na medida em que nos tornamos o que Thoreau denominava de maioria de um!...

A manutenção da nossa saúde depende de uma visão integral do que é ser humano. Dentro desta visão, quais os principais fatores que contribuem para a saúde e para a doença?

Do ponto de vista orgânico, saúde é uma tendência para o nutritivo, o integrativo, o harmônico. A doença é

Nós não nascemos humanos; nós nos tornamos humanos, através de um investimento em nosso potencial de despertar e de auto-realização

uma tendência para o tóxico, o desintegrativo, o desarmônico. Há três esferas da existência onde o circuito saudável ou patológico se expressa: o plano físico, o psíquico e o consciencial. Geralmente, é a partir do universo mais sutil, o consciencial, que os processos patológicos ou curativos se irradiam ao psicossomático. O desenvolvimento da consciência, de onde emanam os valores éticos e espirituais, é fundamental para a saúde do corpo e da alma.

Qual a função da família na construção da visão integral do mundo e da vida? Como os pais podem ajudar nesta missão?

Os pais deveriam ser os primeiros educadores e terapeutas. Os principais ingredientes para que o sistema familiar seja saudável são a escuta, o cuidado afetivo, a aceitação incondicional do outro enquanto outro, a confiança e o respeito. É fundamental o acolhimento das diferenças individuais, através de uma ética da diversidade, juntamente com a consciência de não-separatividade. Uma família saudável é a que consente na própria morte, permitindo que os filhos e filhas partam para a realização de suas metas. Amar é saber dizer Venha! e Vá! Venha para os meus braços! Vá para ti mesmo!

Qual seria, na sua opinião, a melhor forma de combater a violência e o medo que dominam as grandes cidades? Como, de forma prática, podemos fazer nascer a cultura de paz nas pessoas?

Necessitamos, mais do que nunca, de uma educação para a paz e não-violência. É o que estamos desenvolvendo e irradiando, há quinze anos, na Unipaz, através de múltiplos programas e projetos centrados na ecologia individual, social e ambiental. A *Arte de Viver em Paz* é um de nossos seminários consagrados, fundamentado no livro de Pierre Weil, publicado pela própria Unesco em vários idiomas. É uma proposta que pode e deve ser inserida nos programas escolares e universitários, assim como tem sido aplicada nas organizações e instituições mais diversas. Basta lembrar um projeto que estamos levando a cabo com centenas de Agentes de Segurança Pública, na Unipaz de Brasília. A *Formação Holística de Base* é outro programa que estamos oferecendo em dezenas de cidades do Brasil e também em Lisboa. É uma verdadeira escola de liderança, que visa preparar os agentes de transformação e de reconstrução do século XXI. Sempre podemos acender uma vela ao invés de apenas reclamar da escuridão!

Numa sociedade dominada pelos meios de comunicação, pela publicidade, pela estética e pelo consumo exagerado, como ensinar às pessoas e principalmente às nossas crianças sobre a noção real do que é ser humano e do verdadeiro sentido da vida?

O que considero mais imporrante para os facilitadores e

cuidadores da causa humana, é fornecer um testemunho possível de inteireza e de integridade, através dos atos práticos na existência cotidiana. Caminhar de forma mais firme e ereta a cada dia, apesar de todas as contradições, desvios e dos sintomas que apontam para a grave doença social, de uma civilização em processo de declínio e de decadência. Nos meios mais desenvolvidos economicamente, podemos praticar a *simplicidade voluntária*. Nos mais carentes, podemos conspirar pelo *conforto essencial*, só para mencionar dois conceitos emergentes, do paradigma ecológico e holístico. São os exemplos e não os discursos que podem inspirar e contagiar outras pessoas para este mutirão consciencial em prol do nascimento de um novo ser humano, mais inteiro, consciente e digno, reconciliado nas dimensões indissociáveis da sabedoria e do amor. Temos contas a prestar às gerações vindouras.

Por que as pessoas têm tanta dificuldade em entender o outro? Por que há tantas disputas e guerras no mundo?

Só compreende o outro quem aprendeu a se conhecer, quem conquistou um centro, colocando em ordem a sua própria casa: este corpo, esta psique, esta consciência. Os velhos gregos afirmavam, há milênios: conheça-te a ti mesmo. Outro princípio de sabedoria complementar é: nada em excesso. Toda a megacrise contemporânea é produto do desconhecimento de si, da ignorância existencial e do excesso de ego, do egocentrismo. Não é a lógica que criou o problema que irá resolvê-lo, naturalmente. Necessitamos de uma inteligência transegóica, transpessoal, fundamentada na consciência de não-dualidade, nas fontes vivas da autêntica espiritualidade que se traduz por amor solidário. O ego precisa ser orientado pelo ser. É na medida desta conquista que, como afirmava o Profeta, transformaremos nossos canhões em arados, nossas disputas em sinergia de encontros, nossas manipulações em fraternidade. Como afirma um dos princípios da Internacional de Consciência, de Leloup, a economia necessita ser submetida à política e a política precisa ser orientada pela sabedoria.

Diante de tamanha destruição, na sua opinião, qual a grande lição da natureza que nós ainda não conseguimos entender? O que o ser humano precisa fazer para viver em paz com o planeta?

Nos últimos séculos, fizemos um investimento maciço e unilateral no mundo da matéria. E colhemos os magníficos frutos de uma tecnociência, maravilhosa e desorientada. Como não houve o correlato investimento

Amar é saber dizer Venha! e Vá! Venha para os meus braços! Vá para ti mesmo!



Turma IV da Formação Holística de Base, da Universidade da Paz, Unipaz-MG, durante o primeiro encontro realizado nos dias 15, 16 e 17 de março, cujo seminário, "Antigos e novos terapeutas", foi dado pelo vice-reitor Roberto Crema

Como afirma um físico e humanista contemporâneo, Basarab Nicolescu, amanhã será tarde demais. Se não for agora, quando? Se não for aqui, onde? Se não for você, quem?

na alma e na consciência, estamos sendo bárbaros brincando com um arsenal bélico que pode devastar a humanidade e a biosfera. O resultado desta disparidade são as aplicações científico-tecnológicas irresponsáveis, a destruição genocida dos ecossistemas planetários e a exclusão pavorosa de bilhões de seres humanos vivendo em condições miseráveis, em função de uma minoria de incluídos privilegiados e aterrorizados, pois rodeados de pobreza por todos os lados. É tempo, agora, de investir na alma e na consciência. Como afirmava um ícone de líder, educador e terapeuta, há milênios: o que adianta você ganhar o mundo inteiro se você se perdeu, se você não se conquistou, se você não sabe de onde vem nem para onde vai?... Gosto de confiar que o *ser humano* será a maior descoberta do terceiro milênio.

Como a coordenação da Unipaz vem sentindo, através de seus alunos e aprendizes, a percepção e a disseminação da ecologia integral no planeta? O que mais podemos fazer para multiplicar a cultura de paz?

A boa notícia é que estamos testemunhando o despertar de milhares de pessoas, das mais diversas origens e profissões, que tomam consciência de que são células de um corpo social, ambiental e cósmico, no grande Mistério da Teia da Vida. A má notícia é que a demolição, a lição do demo, do egocentrismo e da fragmentação, encontra-se em curso com uma intensidade atroz e avassaladora. 11 de Setembro foi apenas uma simbólica escandalosa, denunciando os nossos descaminhos. Precisamos de uma educação e de uma terapia de reconstrução, para que a borboleta possa se desprender da crise da crisálida que atravessamos. Para que um novo ser humano, consciente de seu papel de porta-voz de todos os Reinos da Totalidade, possa fazer desta terra ferida, novamente, um jardim florido. Como afirma um físico e humanista contemporâneo, Basarab Nicolescu, amanhã será tarde demais. Se não for agora, quando? Se não for aqui, onde? Se não for você, quem?

Revista

Ecologia Integral

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

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

Centro de Ecologia Integral

Informações:

(31) 3275-3602 - 3291-9836

www.ecologiaintegral.cjb.net

e-mail: ceimg@uai.com.br

Você vive bem *com tanto barulho?*

A poluição sonora, um tipo de poluição altamente prejudicial e que a maioria da população não percebe que está submetida a ela, é um dos grandes incômodos do mundo atual

A cena é comum nas grandes cidades: automóveis e motocicletas aceleram, buzina... Sirenes de ambulâncias, carros de som, música que vem de carros e lojas, ambulantes anunciam seus produtos, aviões e helicópteros cortam o céu, pessoas conversam, crianças choram, máquinas fazem pavimentação das vias...

E dentro de casa, o "concerto" continua: a campainha e o telefone tocam, a televisão e o rádio estão ligados em alto volume, o liquidificador, a máquina de lavar, o aspirador e a enceradeira: todos ligados ao mesmo tempo, além do quebra-quebra das obras da vizinhança...

Estas situações rotineiras são encaradas com naturalidade pela maioria da população que já se acostumou com tanto barulho. Mas o que o excesso de ruídos pode gerar na saúde das pessoas e no meio ambiente como um todo? Os especialistas alertam que não é só o aparelho auditivo que percebe a poluição sonora. Todo o organismo sente os reflexos do excesso de ruídos, podendo causar vários distúrbios,

alterando significativamente o humor e a capacidade de concentração das pessoas. O ruído também provoca interferências no sono e no metabolismo, podendo gerar inclusive problemas cardiovasculares.

Qualidade de vida

A audição é um sentido que não pode ser desligado. Se estamos em um determinado ambiente, somos obrigados a ouvir os sons ali produzidos. Por isso, a poluição sonora causa tantos inconvenientes e exige das pessoas um enorme senso de responsabilidade. A poluição sonora é uma das principais causas de reclamações entre vizinhos e gera muitos desentendimentos. Todos os sons que você produz dentro da sua casa não ficam entre quatro paredes, ao contrário, através das paredes eles se propagam para toda a vizinhança.

Ter qualidade de vida também significa usufruir do direito ao descanso e ao sono. E para isso é preciso que o silêncio predomine, principalmente nos horários noturnos, afinal, o sono é fundamental para todos os seres. A ciência tem mostrado as nobres funções do sono como as psicológicas, as intelectuais, as da memória, as do humor e as da aprendizagem. Mas como descansar ou dormir em meio a tantas fontes de ruídos?

Plantas e animais

O barulho também prejudica os animais. Os zoólogos confirmam que uma das maiores dificuldades de adaptação dos animais ao cativeiro vem do barulho artificial das grandes cidades. As vibrações

produzidas por aviões, por exemplo, afetam as aves.

Experiências de cientistas norte-americanos mostraram que plantas expostas a ruídos de 100 decibéis (equivalentes a trânsito pesado ou a choro de bebê) depois de seis dias reduzem o crescimento em até 50%. O ruído estridente faz com que percam água através das folhas, o que acaba desidratando-as.

Foto: Iracema Gomes



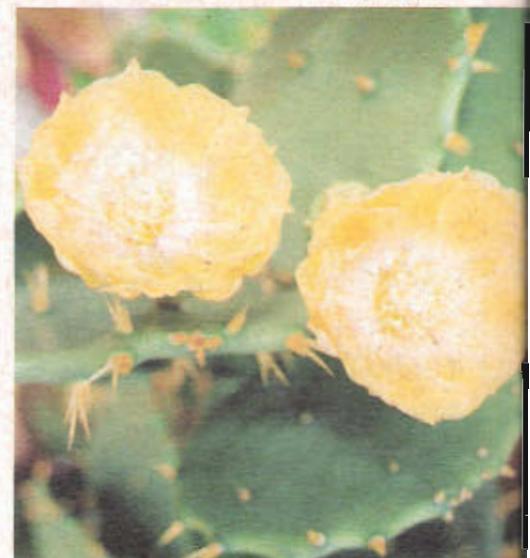
7 de maio é o dia do silêncio: reflita sobre os atuais níveis de poluição sonora

Foto: Magda Ferreira



Nos zoológicos, os animais sofrem com o barulho das grandes cidades

Foto: Magda Ferreira



Plantas também sentem a poluição sonora

População desconhece efeitos da poluição sonora

Apesar de ser pouco discutida, a poluição sonora é a terceira maior poluição segundo a Organização Mundial de Saúde, perdendo apenas para a da água e a do ar. Um dos maiores problemas com relação à poluição sonora é a dificuldade de se controlar as fontes poluentes, visto que os sons estão em toda a parte, ao contrário do que acontece com a poluição do ar e da água. Outra questão que torna a poluição sonora ainda mais complexa é a inexistência de resíduos no ambiente após a interrupção dos ruídos. Mas o organismo sofre os efeitos deste tipo de poluição de forma cumulativa. Quanto mais tempo uma pessoa fica exposta a ruídos intensos, maiores são as consequências sobre a sua saúde, além, é claro, do desconforto momentâneo.

A poluição do ar e da água tem sido motivo de reclamações por parte da população, que vem aprendendo, com o passar do tempo, sobre a importância de se reivindicar e também contribuir para a manutenção de um ambiente equilibrado. Mas quando o assunto é excesso de ruídos, ainda é pequena a pressão popular sobre os órgãos públicos, já que grande parte da população ainda desconhece este tipo de poluição.

Trabalhadores do barulho

Nos trabalhadores submetidos ao estresse crônico (permanente), o ruído intenso e prolongado pode gerar distúrbios cardiovasculares, de ouvido, nariz e garganta, alterações na secreção de hormônios, nas funções gástricas, físicas e cerebrais. Pesquisas com trabalhadores expostos à poluição sonora também constataram queixas como náuseas, dores de cabeça, irritabilidade, instabilidade emocional, ansiedade, nervosismo, hipertensão, perda de apetite, sonolência, insônia, aumento de prevalência da úlcera, consumo de tranqüilizantes, fadiga, redução de produtividade, aumentos dos números de acidentes, de consultas médicas e do absenteísmo.

Volume	Reação	Efeitos negativos	Exemplos de locais
Até 50 decibéis (dB - unidade de medida do som)	Confortável (limite da Organização Mundial de Saúde - OMS)	Nenhum	Rua sem tráfego
Acima de 50 dB	O organismo começa a sentir os impactos do ruído		
De 55 a 65 dB	A pessoa fica em estado de alerta, não relaxa	Diminui o poder de concentração e prejudica a produtividade no trabalho intelectual.	Agência bancária
De 65 a 70 dB (início das epidemias de ruído)	O organismo reage para tentar se adequar ao ambiente, minando as defesas	Aumenta o nível de cortisona no sangue, diminuindo a resistência imunológica. Induz a liberação de endorfina, tornando o organismo dependente. É por isso que muitas pessoas só conseguem dormir em locais silenciosos com o rádio ou a TV ligados. Aumenta a concentração de colesterol no sangue.	Bar ou restaurante lotado
Acima de 70	O organismo fica sujeito ao estresse degenerativo além de abalar a saúde mental	Aumentam os riscos de enfarte, infecções, dentre outros problemas graves de saúde.	Praça de alimentação em shopping centers e ruas de tráfego intenso

Fonte: www.omsicon.com.br/ocasional/ruído.htm

Denúncias para o Disque Sossego pelo telefone 3277-8100

Em Belo Horizonte, o Disque Sossego foi criado em maio de 2001, com o objetivo de controlar a poluição sonora, através do atendimento de denúncias da população acerca de estabelecimentos comerciais (bares, boates, restaurantes etc.); industriais (serralherias, marmorarias, fábricas etc.) e

templos religiosos.

O fiscal de controle ambiental da Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Valério Cypriani, conta que dependendo do tipo de infração, de acordo com o nível de decibéis e o local, a multa pode chegar a R\$15 mil. Ele conta que a fiscalização no

local só é feita quando se trata de estabelecimentos comerciais. Quanto aos casos de poluição sonora originados em residências, que costumam ser ocasionais e não contínuos como em bares e serralherias, há um trabalho educativo feito através de uma ligação telefônica.

De onde vem esta poluição?

Das ruas

É no trânsito que encontramos a principal concentração de ruídos das grandes cidades. As características dos veículos barulhentos são o escapamento furado ou enferrujado, as alterações no silencioso ou no cano de descarga, as alterações no motor e os maus hábitos ao dirigir - acelerações e freadas bruscas e o uso excessivo de buzina. Nas avenidas e ruas mais movimentadas de nossas cidades, os níveis de ruído podem atingir mais de 100 decibéis. Isso explica porque os motoristas profissionais são o principal alvo de surdez adquirida. Nas áreas residenciais, os níveis de ruído também ficam acima dos 55 decibéis permitidos.

Das casas e apartamentos

Batedeiras, liquidificadores, enceradeiras, aspiradores, máquinas de lavar, geladeiras, aparelhos de som, televisores, secadores de cabelo e tantos outros eletrodomésticos, que podem inclusive estar funcionando ao mesmo tempo dentro de uma residência, são os responsáveis pela poluição sonora doméstica. Quem mora em apartamento, deve ter cuidado redobrado para não prejudicar seus vizinhos e gerar desentendimentos. Latidos de cães, o *toc-toc* dos sapatos de salto alto, móveis sendo arrastados, instrumentos musicais como bateria ou guitarra e festas até de madrugada são as principais fontes de ruído que atormentam o sono, a tranquilidade e o descanso de crianças, jovens, adultos e idosos.

Das igrejas e templos

Todas as pessoas têm a liberdade de ter uma crença religiosa, mas o sossego e o bem-estar público também são direitos do cidadão. Por isso as reuniões religiosas que produzem ruídos em alta intensidade prejudicam os moradores das residências vizinhas a igrejas e templos. Os cantos e as pregações feitas com a ajuda de alta tecnologia: microfones, caixas acústicas, amplifi-

cadores e instrumentos musicais tiram o sono e a paz de quem é obrigado a permanecer por perto.

Dos bares e discotecas

Quando a maioria está se preparando para dormir, muitos estão se arrumando para festas que começam às 11 horas da noite e não têm hora para acabar. Os bares com música ao vivo, as discotecas com música eletrônica e todas as casas de shows localizadas em áreas residenciais tiram o sono da vizinhança. Seja em bares ou igrejas, o tratamento acústico, para minimizar a saída dos sons do ambiente barulhento, nem sempre é feito adequadamente o que contribui para o aumento da poluição sonora.

Do comércio

Para atrair os clientes, as lojas têm utilizado na porta de suas instalações carros de som, alto-falantes e locutores para anunciar seus produtos e promoções. Quem passa pelas tumultuadas ruas da parte central das grandes cidades sente, nos ouvidos, o excesso de ruídos, o que gera desconforto imediato.

Das indústrias

O crescimento dos problemas auditivos junto aos funcionários de indústrias é reflexo da poluição sonora nos ambientes de trabalho. As chamadas doenças profissionais são verificadas em todo o mundo como resultado aos fatores a que os trabalhadores estão sujeitos. Em alguns países europeus, como a Suécia e a Alemanha, os dados estatísticos mostram um enorme número de operários que, nas indústrias, devido ao ruído, vêm sofrendo perda de audição.

Dos aviões e helicópteros

Quem mora ou trabalha perto de aeroportos é obrigado a agüentar os ruídos de grande intensidade gerados durante a decolagem e o pouso de aviões.



O que fazer?

Agora que você já sabe o que é, onde se manifesta e as consequências sobre a saúde, poderá evitar a poluição sonora em sua casa e na sua rua, além de poder exigir das autoridades competentes as devidas providências para garantir a qualidade de vida dos habitantes de sua cidade.

- Não acelere o carro quando parado.
- Evite o uso da buzina.
- Controle o volume do som em automóveis, residências, parques, ruas, clubes etc.
- Regule frequentemente o motor do carro, de máquinas e de equipamentos.
- Fale em tom moderado, principalmente em ambientes fechados.
- Exija o Selo Ruído, do Inmetro, que dá informações sobre os ruídos emitidos por brinquedos, eletrodomésticos e máquinas. Prefira os produtos mais silenciosos.
- Ensine seus filhos que o direito deles termina quando começa o direito das outras pessoas. Atenção ao som ligado em alto volume, ao barulho da televisão, às festinhas até de madrugada, aos instrumentos musicais...
- O sono é fundamental para todos os seres humanos. Por isso o barulho noturno é o duplamente prejudicial. Além de gerar o incômodo habitual dos sons diurnos, também impede as pessoas de dormir com tranquilidade.
- Cultive o silêncio. A paz e a tranquilidade são fundamentais para a concentração na hora de dormir, descansar, rezar, meditar, pensar, estudar...
- Seja tolerante e busque soluções pacíficas para a resolução de problemas relacionados com a poluição sonora. Não adianta revidar com mais barulho!
- Sempre que puder, permaneça em lugar tranquilo, como em meio à natureza, para descansar a mente do barulho.

Carta da Transdisciplinaridade

Preâmbulo

Considerando que a proliferação atual das disciplinas acadêmicas conduz a um crescimento exponencial do saber que torna impossível qualquer olhar global do ser humano;

Considerando que somente uma inteligência que se dá conta da dimensão planerária dos conflitos atuais poderá fazer frente à complexidade de nosso mundo e ao desafio contemporâneo de autodestruição material e espiritual de nossa espécie;

Considerando que a vida está fortemente ameaçada por uma tecnociência triunfante que obedece apenas à lógica assustadora da eficácia pela eficácia;

Considerando que a ruptura contemporânea entre um saber cada vez mais acumulativo e um ser interior cada vez mais empobrecido leva à ascensão de um novo obscurantismo, cujas conseqüências sobre o plano individual e social são incalculáveis;

Considerando que o crescimento do saber, sem precedentes na história, aumenta a desigualdade entre seus detentores e os que são desprovidos dele, engendrando assim desigualdades crescentes no seio dos povos e entre as nações do planeta;

Considerando simultaneamente que todos os desafios enunciados possuem sua contrapartida de esperança e que o crescimento extraordinário do saber pode conduzir a uma mutação comparável à evolução dos humanóides à espécie humana;

Considerando o que precede, os participantes do Primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade (Convento de Arrábida, Portugal 2 - 7 de novembro de 1994) adotaram o presente Protocolo entendido como um conjunto de princípios fundamentais da comunidade de espíritos transdisciplinares, constituindo um contrato moral que todo signatário deste Protocolo faz consigo mesmo, sem qualquer pressão jurídica e institucional.

Artigo 1

Qualquer tentativa de reduzir o ser humano a uma mera definição e de dissolvê-lo nas estruturas formais, sejam elas quais forem, é incompatível com a visão transdisciplinar.

Artigo 2

O reconhecimento da existência de diferentes níveis de realidade, regidos por lógicas diferentes é inerente à atitude transdisciplinar. Qualquer tentativa de reduzir a realidade a um único nível regido por uma única lógica não se situa no campo da transdisciplinaridade.

Artigo 3

A transdisciplinaridade é complementar à aproximação disciplinar: faz emergir da confrontação das disciplinas dados novos que as articulam entre si; oferece-nos uma nova visão da natureza e da realidade. A transdisciplinaridade não procura o domínio sobre as várias outras disciplinas, mas a abertura de todas elas àquilo que as atravessa e as ultrapassa.

Artigo 4

O ponto de sustentação da transdisciplinaridade reside na unificação semântica e operativa das acepções através e além das disciplinas. Ela pressupõe uma racionalidade aberta por um novo olhar sobre a relatividade das noções de "definição" e "objetividade". O formalismo excessivo, a rigidez das definições e o absolutismo da objetividade comportando a exclusão do sujeito levam ao empobrecimento.

Artigo 5

A visão transdisciplinar está resolutamente aberta na medida em que ela ultrapassa o domínio das ciências exatas por seu diálogo e sua reconciliação não somente com as ciências humanas mas também com a arte, a literatura, a poesia e a experiência espiritual.

Artigo 6

Com a relação à interdisciplinaridade e à multidisciplinaridade, a transdisciplinaridade é multidimensional. Levando em conta as concepções do tempo e da história, a transdisciplinaridade não exclui a existência de um horizonte trans-histórico.

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

Assine a *Revista Ecologia Integral*

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

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



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



Artigo 7

A transdisciplinaridade não constitui uma nova religião, uma nova filosofia, uma nova metafísica ou uma ciência das ciências.

Artigo 8

A dignidade do ser humano é também de ordem cósmica e planetária. O surgimento do ser humano sobre a Terra é uma das etapas da história do Universo. O reconhecimento da Terra como pátria é um dos imperativos da transdisciplinaridade. Todo ser humano tem direito a uma nacionalidade, mas, a título de habitante da Terra, é ao mesmo tempo um ser transnacional. O reconhecimento pelo direito internacional de um pertencer duplo - a uma nação e à Terra - constitui uma das metas da pesquisa transdisciplinar.

Artigo 9

A transdisciplinaridade conduz a uma atitude aberta com respeito aos mitos, às religiões e àqueles que os respeitam em um espírito transdisciplinar.

Artigo 10

Não existe um lugar cultural privilegiado de onde se possam julgar as outras culturas. O movimento transdisciplinar é em si transcultural.

Artigo 11

Uma educação autêntica não pode privilegiar a abstração no conhecimento. Deve ensinar a contextualizar, concretizar e globalizar. A educação transdisciplinar reavalia o papel da intuição, da imaginação, da sensibilidade e do corpo na transmissão dos conhecimentos.

Artigo 12

A elaboração de uma economia transdisciplinar é fundada sobre o postulado de que a economia deve estar a serviço do ser humano e não o inverso.

Artigo 13

A ética transdisciplinar recusa toda atitude que recusa o diálogo e a discussão, seja qual for sua origem - de ordem ideológica, científica, religiosa, econômica, política ou filosófica. O saber compartilhado deverá conduzir a uma compreensão compartilhada baseada no respeito absoluto das diferenças entre os seres, unidos pela vida comum sobre uma única e mesma Terra.

Artigo 14

Rigor, abertura e tolerância são características fundamentais da atitude e da visão transdisciplinar. O rigor na argumentação, que leva em conta todos os dados, é a barreira às possíveis distorções. A abertura comporta a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível. A tolerância é o reconhecimento do direito às idéias e verdades contrárias às nossas.

Artigo final

A presente Carta Transdisciplinar foi adotada pelos participantes do Primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade, que visam apenas à autoridade de seu trabalho e de sua atividade.

Segundo os processos a serem definidos de acordo com os espíritos transdisciplinares de todos os países, o Protocolo permanecerá aberto à assinatura de todo ser humano interessado em medidas progressistas de ordem nacional, internacional para aplicação de seus artigos na vida.

Comitê de Redação: *Lima de Freitas, Edgar Morin e Basarab Nicolescu.*

(adotada no Primeiro Congresso Mundial da Transdisciplinaridade, Convento de Arábida, Portugal, 26 novembro 1994)



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

Centro de Ecologia Integral

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

NOME COMPLETO:

ENDEREÇO:

BAIRRO:

CIDADE:

ESTADO:

CEP:

TEL. RES.:

FAX:

E-MAIL:

TEL. COM.:

CELULAR:

passaio ecológico

Conceição do Mato Dentro

Distante 164 quilômetros de Belo Horizonte, a cidade de Conceição do Mato Dentro abriga construções históricas e belezas naturais. A cachoeira do Taboleiro, com 273 metros de altura, é considerada a terceira maior queda d'água do Brasil e é a grande atração do passeio.



As piscinas naturais são diversão garantida para crianças e adultos, na cachoeira Rabo de Cavalo



Flores e montanhas enfeitam os arredores

Fotos: José Luiz



Para se chegar à cachoeira do Taboleiro é preciso passar por 23 km de estrada de terra além de uma hora de caminhada

**LANNA
PROJETOS
GRÁFICOS**

www.graficalanna.com.br

(31) 3292-2225

Arte, fotolito e impressão
a sua gráfica completa

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

pensar globalmente, agir localmente

Projeto Presente: ecologia e cidadania na Serra do Cipó

Um cortejo com malabaristas, tambores, pandeiro, palhaço e muitas pessoas preenche as ruas de Cardeal Mota, na Serra do Cipó, em Minas Gerais. Juliana, 9 anos, chega correndo na concentração do cortejo, se pinta, faz fantasia e máscara, escuta os tambores e se esqueita. Junto a Juliana, estudantes e artistas voluntários do Projeto Presente preparam a saída do cortejo. Pelas ruas, as pessoas observam curiosas aquela trupe que passa tocando e cantando: "É o Projeto Presente que chegou para ficar".

Fotos: Arquivo Projeto Presente



Conhecer a natureza e a cultura local para preservá-las, aprender, através das oficinas de arte-educação, técnicas para a criação artística e noções de ecologia e cidadania, além de fazer novas amizades. Esta é a proposta do *Projeto Presente* que atende a crianças entre 7 e 14 anos, em Cardeal Mota, sede do Parque Nacional da Serra do Cipó, localizado na Serra do Espinhaço, distante 120 quilômetros de Belo Horizonte.

Há um ano atuando no local, o *Projeto Presente* realiza oficinas para crianças nos finais de semana. O objetivo do programa é difundir cultura e conhecimento para os participantes, como instrumentos para o desenvolvimento da região. Após desenvolver um plano-piloto para conhecer melhor as características ambientais e sociais do lugar, Vinícius Moreira, coordenador do projeto, sentiu a carência de uma união e de um preparo da comunidade frente ao crescente ecoturismo.

Arte-educação

Em um ano de atividades, com cronogramas divididos por bimestres, foram feitas 20 oficinas tendo em média 25 alunos freqüentes. Os monitores e ministrantes das aulas são estudantes e artistas de Belo Horizonte.

Segundo Vinícius Moreira, já participaram 77 voluntários no *Projeto Presente*. A idéia de trazer voluntários de Belo Horizonte faz parte do objetivo do projeto social de difundir as informações e trocar experiências.

Crianças e artistas

"Já aprendi a fazer muita coisa como argila, bonecos de jornal, cestas de jornal, papel reciclado. O *Projeto Presente* mudou muita coisa por aqui. Antes a gente não tinha nada para aprender, como tem agora", conta Thalita Crispim, 10 anos. Thalita tem dois irmãos, Charles, 8 anos e Diego, 6 anos. Todos comparecem às oficinas regularmente, segundo o coordenador Vinícius Moreira.

Atividades do Projeto Presente, com crianças da região da Serra do Cipó

Falta de recursos

A continuidade do *Projeto Presente* depende não só do entusiasmo das crianças mas também da comunidade local e de apoios e patrocínios. O programa social vem tentando agregar o maior número de parceiros. Atualmente, já são 22, como hotéis, restaurantes e empresas de ecoturismo que ajudam de alguma forma.

Desde maio de 2001, quando começou o *Projeto Presente*, o maior trabalho que a equipe tem é captar recursos para a sua manutenção. Eles precisam de transporte para o deslocamento das crianças para os passeios pela região ou daqueles que moram longe do centro turístico, lanche para que as crianças permaneçam bem alimentadas durante as oficinas, condições para os monitores como transporte e hospedagem e material para as oficinas e para a manutenção das obras produzidas pelas

crianças. “Precisamos de telefone, de uma sede, de um espaço. Apesar de já termos alguns estabelecimentos apoiando o projeto e fazendo doações, ainda falta uma estrutura melhor. Nunca temos condições de estar afirmando que as atividades vão acontecer como gostaríamos porque tudo fica na estimativa”, afirma Vinícius.

Como meio de agregar a comunidade ao projeto social, já foram realizados dois cortejos com voluntários e crianças avisando o retorno das oficinas e duas festas para mostrar os trabalhos desenvolvidos durante o bimestre. A intenção da equipe agora é que o projeto comece a gerar os próprios recursos e que possam também criar uma sede na Serra do Cipó. As crianças poderiam frequentar o espaço e utilizar como um lugar de exposição permanente dos trabalhos produzidos durante as oficinas.

Parque Nacional é sinônimo de ecologia para crianças

As crianças costumam perguntar muito, querem saber de tudo e às vezes as perguntas não têm respostas muito simples. Poucas vezes temos consciência do que se passa realmente na cabeça de uma criança. Por isso, uma das preocupações da equipe do *Projeto Presente* é conhecer o mundo infantil da comunidade próxima ao Parque Nacional da Serra do Cipó.

Em pesquisa realizada com as crianças, uma das questões era saber o conceito de parque nacional para cada uma delas. Juliana Cristina do Patrocínio, 9 anos, sugere: “Parque nacional é o lugar onde não pode jogar lixo no chão, tem que jogar o lixo na lixeira”. Da mesma idade, Evaldo Luís Patrocínio responde que não sabe para que serve o parque nacional, “mas gosto porque tem um tanto de rio”. As opiniões variam de “lugar onde tem rios limpos”, “Tbama” a “tem pássaros”. Para Valéria Apoliano dos Santos Salomão, 12 anos, o parque nacional é um lugar “onde a gente vê muitos animais soltos”.

Conhecidos como unidades de conservação, os parques nacionais são áreas protegidas pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e Recursos Naturais Renováveis - IBAMA. O Parque Nacional da Serra do Cipó foi criado em 25 de setembro de 1984, devido a sua variedade vegetal e a canyons, rios e cachoeiras na região. Já foram catalogadas quase 1.600 espécies de flores, entre elas, bromélias, cactos, copaíbas, quaresmeiras e margaridas. Localizando-se na parte sul da Cadeia do Espinhaço, o parque abriga, dentre as belezas naturais da região, pinturas rupestres, sítios arqueológicos e animais ameaçados de extinção como o lobo-guará, o tamanduá-bandeira e a onça-parda.

Experiências compartilhadas

A psicóloga Karina Soares também participa do *Projeto Presente*. No ano passado, quando era estudante, Karina deu uma oficina de cidadania e identidade. “O principal objetivo era que as crianças falassem de si, e sobre o que pensam do *Projeto* para que pudéssemos ter uma idéia do que ele estava representando para cada uma delas”, afirmou Karina.

Durante a oficina, que dura dois dias, a universitária e os monitores levaram as crianças a uma gruta e conversaram sobre o *Mito da Caverna*, de Platão. Ao fim do dia, a menina representou no papel o que pensavam sobre o *Projeto Presente*. “No segundo dia, fomos com as crianças para a Lapa do Urubu, um lugar maravilhoso, no Cipó Velho, um local já conhecido por várias crianças por ser o lugar onde acontecem as festas de candomblé. Neste dia, uma mãe também nos acompanhou, pois os filhos tanto lhe falaram das belezas que estavam conhecendo no Cipó, que ela não resistiu”, Karina conta animada. Depois desta oficina, Karina e Renata, estudantes de psicologia, apresentaram a experiência do *Projeto Presente* no Congresso da Associação Brasileira de Psicologia Social (ABRAPSOS), realizado em Florianópolis, em novembro do ano passado.

Colaboração: Michelle Soares

Para mais informações ou para apoiar essa idéia, visite o site www.projetoresente.hpg.com.br ou ligue para (31) 3484-1617 / 9675-9660.

O Projeto Presente funciona com a parceria do Rancho Cipó Pousada Rural, Pousada Canto Verde, Grande Pedreira, Fazenda Monjolos, Sítio Xodó, Adega Cipó, ACM, Panela de Pedra, Donana, Fogão de Lenha, Dona Elza, Padaria Cipó, Supermercado Cipó, Collet, Drogaria Serras Azuis, J.S. Modas, Ass. dos Condutores Ambientais do Cipó, Sarituru Turismo, Gaia Ecoturismo, Tião, Gigi, Moyserra, Calango Ecoturismo, IBAMA, Fundação Rio Cipó, Ass. Comercial da Serra do Cipó, Escola Estadual Francisca Josina e Formato Artes Gráficas.

Práticas na Escola

Cooperação: a arte de viver uns com os outros e não uns contra os outros

Quando nos perguntam onde percebemos a degradação ambiental, logo respondemos: nas florestas e montanhas dizimadas, nos rios assoreados e cheios de lixo, na água potável escassa, e tanto mais. Porém, a pior de todas e que muitas vezes não percebemos, embora seja a responsável pelas outras, é a **degradação das relações humanas**. Se não somos tolerantes com a nossa espécie, também não o seremos com as outras.

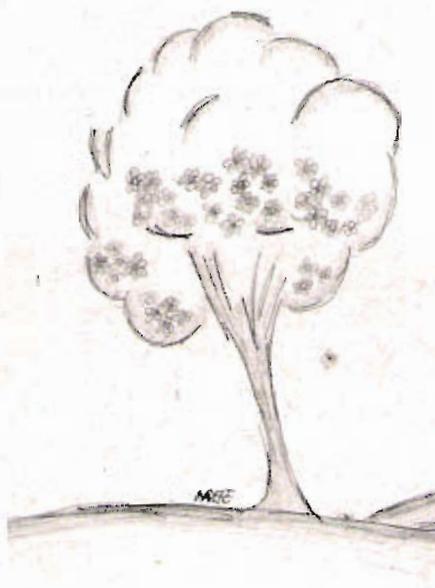
A convivência coletiva está marcada pela violência, que extrapolou o distante desentendimento entre as nações e invadiu nossos lares, as ruas, o trânsito, os estádios de futebol e até a escola – antes considerada o lugar sagrado da educação e que hoje é o abrigo de variadas formas de agressão.

Perdemos o sentido da coletividade. Cada um vive sua vida como se o outro fosse apenas um estorvo. O que é um grande paradoxo, pois estamos cada vez mais perto uns dos outros. As residências, principalmente nos grandes centros urbanos, são tão próximas que escutamos toda a movimentação do vizinho mas, muitas vezes, não sabemos sequer o seu nome. Cada qual tranca sua porta, coloca o seu som da altura que lhe agrada, liga sua televisão ou seu computador e se esquece que existe um mundo ao redor.

Mas mesmo que eu me isole dentro de casa, terá alguém produzindo o alimento que eu consumo, tratando a água que eu bebo, confeccionando as roupas que uso, gerando a energia elétrica que preciso. E são as minhas ações de utilizar esses produtos e serviços que fazem o outro continuar produzindo e servindo. Somos interdependentes, ou seja, todos dependemos de todos. Não existe uma só ação individual que não esteja interligada a outras, que não repercuta em outras e que não dependa de outras para acontecer.

Nós somos seres sociais, mas parece

que nos esquecemos do valor máximo para uma vida em grupo equilibrada e harmoniosa – a **cooperação**. Optamos pela competição, como se para sobrevivermos fosse preciso destruir o outro, embora a natureza nos ensine o caminho exatamente contrário: a interação cooperativa entre todos os elementos é que possibilita a sustentabilidade da vida.



Um belíssimo exemplo de vida em comunidade nos é dado por uma árvore.

Começa pelas suas folhas que, pelo processo de fotossíntese, recebem a luz do sol, retêm o dióxido de carbono da atmosfera e liberam o oxigênio, que é vital para todas as espécies vivas, inclusive a humana.

As gotículas de água liberadas por sua transpiração contribuirão para formar as nuvens que se transformarão em chuvas, além disso sua copa frondosa diminui a velocidade do vento, amenizando a queda das chuvas torrenciais.

No outono, quando presente o inverno que é um período de seca, a árvore se desfaz das folhas para economizar água e essas folhas formam um tapete de regeneração do solo, mantendo-lhe a

umidade e alimentando as bactérias e fungos que devolverão os nutrientes à terra.

O solo enriquecido com a água será o seu alimento, que ela absorve pelas raízes, fazendo então brotar de novo suas folhas e frutos.

Quando chega a primavera ela se torna abrigo para várias espécies construírem seus ninhos e se reproduzirem, e terá alimentos para oferecer aos pássaros, abelhas, borboletas, que generosamente levarão o pólen em seus vôos para sua fecundação e reprodução.

Se nós, seres humanos, também somos natureza por que nos parece tão difícil cooperarmos uns com os outros? Como podemos *reaprender* esta sublime arte?

Acredito que principalmente através dos jogos. Todo mundo gosta de jogar; o jogo pode nos despertar o gosto pela aventura e ousadia, o senso de participação com liberdade e responsabilidade e a consciência de ser ao mesmo tempo **uma parte e o todo**. Mas, para que isto ocorra, é necessário transformar os jogos competitivos em cooperativos, sem a violência que existe hoje nos campeonatos de futebol, onde a maior alegria parece ser a derrota do adversário e não a vitória do favorito.

Esta proposta está muito bem elaborada por Fábio Otuzi Brotto, em seu livro **Jogos Cooperativos – o jogo do esporte como um exercício de convivência**. Ele nos mostra que o jogo como exercício de convivência promove relações educativas, capazes de construir pontes que encurtem as distâncias e aproximem as pessoas para aprender a viver uns com os outros, ao invés de uns contra os outros. “Quando jogamos cooperativamente, podemos nos expressar autêntica e espontaneamente, como alguém que é importante e tem valor, essencialmente por ser quem é e não pelos pontos que marca ou resultados que alcança.”

Aprendendo a jogar

Vamos dar alguns exemplos de exercícios cooperativos que podem ser praticados na escola, mas recomendamos o livro acima citado como garantia de uma grande contribuição à formação deste valor.

Seu projeto de **Jogos Escolares Cooperativos** tem por estratégia a harmonização entre competição e cooperação, somando características cooperativas ao modelo de "Jogos Escolares" já existentes, dentro de uma matriz original para a realização de campeonatos escolares.

Exercícios que podem ser feitos em sala de aula

1. O Rio de Jacarés

Os participantes ficam de pé sobre várias cadeiras dispostas em um círculo.

O jogo como exercício de convivência promove relações educativas, capazes de construir pontes que aproximem as pessoas

A instrução é para que se organizem na sequência do mês de seus aniversários, mas enquanto trocam de lugares devem ficar atentos para não caírem das cadeiras pois abaixo é um rio repleto de jacarés famintos.

Enquanto eles buscam maneiras de se deslocarem o instrutor vai observando e pontuando os conflitos que surgirem, se estão buscando soluções coletivas ou

individuais, se estão se ajudando para não caírem, se estão salvando os que caem.

Neste jogo **não há um vencedor**, ele só termina quando **todos** estão em seus lugares na sequência exata.

É importante que façam em seguida uma discussão sobre a experiência.

2. Pesquisa sobre a cooperação na natureza

Solicitar que descubram nos ecossistemas outros processos de cooperação que levem à preservação da espécie.

Lembrete: A competição destrutiva é um jogo onde todos perdem.

Ana Mansoldo

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

Agenda integral

15/04 – Dia mundial da conservação do solo

18/04 – Dia nacional do livro infantil
Dia de Monteiro Lobato

19/04 – Dia do índio

Para os índios, o nosso respeito e a nossa solidariedade

22/04 – Dia da Terra

23/04 – Dia mundial do escoteiro

26/04 – Dia mundial das nações

28/04 – Dia da educação

30/04 – Dia nacional da mulher

1º/05 – Dia mundial do trabalho

03/05 – Dia do Sol

07/05 – Dia do silêncio

08/05 – Dia internacional da Cruz Vermelha/

10/05 – Dia do campo

13/05 – Dia da Fraternidade Brasileira/ Dia da abolição da escravidão negra no Brasil (1888)

18/05 – Dia internacional dos museus/ Dia das raças indígenas da América

31/05 – Dia mundial do combate ao fumo

O primeiro Dia da Terra foi comemorado em 22 de abril de 1970, idéia do senador norte-americano do estado de Wisconsin naquela época, Gaylord Nelson. Em 1990, a data foi transformada em um evento mundial destinado à conscientização e educação ambiental.

O solo é o nosso chão. É nele que pisamos, plantamos, construímos nossas casas... O solo é formado por uma mistura de minerais (matéria inorgânica) e organismos mortos em decomposição (matéria orgânica) com intensa vida bacteriana que favorece o desenvolvimento das plantas. O descuido com as atividades agrárias, industriais e minerárias provoca reflexos negativos sobre o solo, com a contaminação por resíduos tóxicos como agrotóxicos e metais pesados.

Nosso planeta vem girando ao redor do Sol há mais de quatro bilhões de anos. Toda a energia necessária para manter o nosso planeta aquecido e com vida é fornecido por ele. Ao contrário de outros planetas do sistema solar, a Terra não está nem muito perto, nem muito longe dele: ela simplesmente está no lugar certo. O Sol fornece 15.000 vezes mais energia do que consomem todas as sociedades do mundo. O aproveitamento da energia solar como suprimento energético vem despontando em todo o mundo por ser uma fonte inesgotável de energia limpa.

Cumprimente a todos

Olá! Como vai? Tudo bem? Os cumprimentos expressam delicadeza, cortesia, atenção para com as outras pessoas. As pequenas expressões de saudação são muito mais que sinônimo de educação e consideração, são uma forma de estabelecer uma relação pacífica com as demais pessoas, sejam elas conhecidas ou não. E você? Cumprimenta as pessoas com as quais cruza no corredor do seu trabalho, no elevador do seu prédio, as que prestam serviços em sua casa? Uma discreta inclinação da cabeça ou um tímido sorriso também são formas de se dizer “eu vejo você aí”, “que bom que você está aqui”, “obrigado!”

Francisca Gomes



Ajude a combater a dengue

A casa onde você mora é o local de suas histórias, suas alegrias, suas lembranças. Ali, você e sua família buscam o equilíbrio e a paz. Pequenos cuidados com a limpeza deste local são fundamentais para garantir a saúde de quem você ama.

Por exemplo, a água parada em pratinhos de planta, garrafas, pneus ou no telhado é o local preferido onde o mosquito transmissor da dengue gosta de pôr seus ovos. Quanto mais água limpa e parada, mais o mosquito vai se reproduzir e transmitir a dengue para mais e mais pessoas. Uma doença que pode até matar, não pode ser causada pelo descuido, pela falta de cuidado com nossa casa e nossa rua. O cuidado é a ferramenta que nós temos contra problemas como este, que atinge toda a sociedade. O meu quintal é minha responsabilidade e a saúde da minha família e dos meus vizinhos também.

Agradeça por mais este dia

A vida nos proporciona tantos momentos felizes, tantas surpresas agradáveis: nossos filhos, nossos pais, os queridos amigos, as belezas da natureza, a perfeição do corpo humano, a música, a poesia, os sentimentos...

Enfim, acordar a cada dia e poder viver todas estas experiências é um grande presente. Você já pensou nisso? Já pensou que, mesmo através das dificuldades, estamos sempre nos aperfeiçoando, tendo a oportunidade de reconhecer: “que maravilha é viver.” Pense várias vezes ao dia em como é bom poder estar vivo e desfrutar das pequenas e grandes alegrias da vida. Agradeça em oração, através da meditação, de palavras ou gestos de bondade e reverência para com a natureza e os outros.

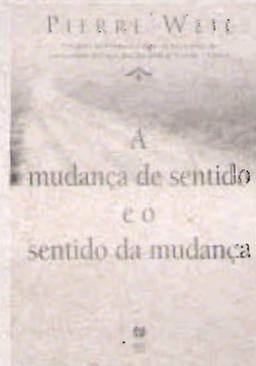
múltipla escolha



Jogos cooperativos

O livro *Jogos cooperativos - Se o importante é competir, o fundamental é cooperar*, de Fábio Otuzi Brotto, busca uma prática re-educativa para superar o condicionamento competitivo predominante na sociedade atual. Através de atividades divertidas, é possível transformar o adversário em solidário, e compartilhar a vida potencializando habilidades humanas essenciais como a alegria, o respeito mútuo e a responsabilidade universal. *Veja na página 22 desta edição, na seção educação ambiental, outro livro do Projeto Cooperação do escritor Fábio Otuzi Brotto.*

livros



A mudança de sentido e o sentido da mudança

A fome, a violência, as guerras, a poluição: todos os desequilíbrios vividos pelo mundo atual levam os cidadãos preocupados com estas crises a buscar um novo caminho. O livro escrito pelo educador Pierre Weil, reitor da Universidade da Paz, Unipaz, discute os processos de mudança que se manifestam em todos os domínios da existência e as direções desta mudança, que deve começar no interior do ser humano. (Editora Rosa dos Tempos)

Histórias de um curumim

Ei, amiguinhos. Meu nome é Poranga. Moro em um lugar muito diferente das cidades onde vocês moram. Lá na aldeia, não tem prédios, não tem carro e nem televisão. Mas tem muitas coisas legais para fazer. Eu adoro tomar banho no rio que é limpinho, limpinho. A minha casa se chama oca e é cercada de muitas árvores bem verdinhas e animais coloridos. Cuidamos bem da nossa terra. Os animais são nossos grandes amigos, assim como a água e o sol. Nossos bichinhos não vivem aprisionados em gaiolas nem são maltratados. A casa deles é a mata. Eles ficam livres, claro, como nós, que podemos brincar e passear pela floresta sem medo da violência. Aí na cidade grande, os adultos falam muito dela. Essa tal violência deve ser mesmo muito malvada para todos terem tanto medo dela.

Eu gosto de ser um curumim, ou seja, um índiozinho de nove anos de idade. Gosto de ser diferente, ter pele morena, cabelos pretos e lisos, andar com o rosto e o corpo pintados, conhecer a língua e os costumes de nossos antepassados e amar a terra e nossos deuses. Eu adoro minha família que são todos da minha tribo. Somos uma grande família.

Mas em muitas tribos do Brasil, as coisas estão ficando ruins. Sem terra para plantar e sem liberdade para manter suas tradições, muitos de nossos irmãos estão ficando tristes, doentes e até morrendo. As leis que existem no papel para defender os direitos do índio, muitas vezes, não são colocadas em prática pelo governo. Dia 19 de abril é comemorado o Dia do Índio. Mas comemorar o quê? Queremos o respeito de todos vocês homens brancos que moram nas cidades. Somos diferentes sim, e com orgulho. Este país é muito grande para não sobrar terra para nós, que estamos aqui há milhares de anos. Afinal, o Brasil é nossa casa também e queremos ter o direito de continuarmos sendo índios.

Vocês sabiam que os índios, que hoje são poucos, foram os primeiros habitantes do Brasil? Quando os portugueses chegaram em seus grandes barcos, eles acharam que estavam “descobrimdo” um país. Mas descobrir é achar pela primeira vez, encontrar antes de qualquer um. Mas em 22 de abril de 1500, data da chegada dos portugueses ao Brasil, já estavam aqui dois, três ou até cinco milhões de índios, não sabemos ao certo, mas sabemos que eram muitos.

Ilustração: Nayere Rodrigues



espaço da
Florinda

Os índios do Brasil
precisam de respeito
para viver em paz.

Galeria

Um lugar pra viver e ser feliz,
como mostra o desenho
abaixo. Este é o desejo dos
milhares de índios brasileiros.



GABRIELLA BANDI

Gabriella Drummond de Oliveira - 8 anos
Belo Horizonte/MG

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

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

Vivenciando a relatividade do espaço-tempo

A teoria da relatividade nos trouxe questões importantes a respeito dos conceitos de espaço e de tempo como intercambiáveis. A vivência de estados alterados de consciência pode também nos levar a entender a relação entre estas duas dimensões que, na verdade, constituem uma única e mesma realidade

A física moderna, através da teoria da relatividade de Einstein, nos trouxe uma nova forma de entender o espaço e o tempo, antes consideradas como entidades separadas e sem relação entre si pela física clássica. Na nossa realidade comum, ao lidarmos com os fatos do dia-a-dia, realmente o espaço e o tempo apresentam-se para nós de forma independente. Se você deslocar-se de uma cidade para outra em um automóvel, o tempo, aparentemente, irá passar da mesma forma que passaria para outra pessoa que ficou parada em um mesmo lugar. Isto significa que, para nossa realidade cotidiana, o fato de deslocarmos no espaço, parece não interferir no desenrolar do tempo, nossos relógios não irão alterar em virtude deste deslocamento. Para vivenciarmos a

interdependência espaço-tempo, tal como afirma a teoria da relatividade, seria necessário entrarmos em referenciais que desenvolvessem altíssimas velocidades, isto é, atingirmos velocidades próximas da velocidade da luz.

No entanto, de certa forma, é possível percebermos uma certa inter-relação entre o espaço e o tempo na vivência de estados alterados de consciência, através da meditação, tal como será sugerido neste artigo. Na verdade o que nos leva a perceber a realidade desta ou daquela forma, depende do nosso estado de consciência. Estudiosos da área destacam que a base do grande interesse por estados alterados de consciência consiste na possibilidade de descobrir e desenvolver potenciais latentes e experimentar a

dimensão temporal de forma diferente da norma cultural.

Chegamos a um ponto em que o mundo da relatividade parece um mundo mágico. Porém estamos tentando refletir sobre a percepção que temos do espaço e do tempo. O ponto central desta questão é buscar o significado da nossa existência no aqui e no agora, ou seja, procurar vivenciar a essência de estarmos em um ponto do espaço e num momento da história do universo. Procure associar o conceito que você tem de espaço com a idéia de infinito e o conceito de tempo com a idéia de eterno. Qual seria a diferença entre o infinito e o eterno? Tentando atingir o infinito, não chegaríamos também no eterno? Esses dois conceitos são também intercambiáveis



**QUANDO O ASSUNTO É ECOLOGIA,
O UNI-BH COLOCA A MÃO NA MASSA.
OU MELHOR, NA TERRA.**

Um dos maiores diferenciais do Uni-BH é ensinar, aliando teoria e prática. Basta olhar para nossos *campi* e ver que isso se aplica também à educação ambiental. Em nossas unidades, área verde é questão fechada.

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

e, na verdade, constituem uma mesma realidade. “Tão logo tentamos entrar numa relação interior com o tempo percebemos que vivemos sempre no presente”, nos ensina Paul Brunton, no livro *A busca do eu superior*. Pensar nisto pode parecer tão estranho quanto nos imaginarmos viajando na velocidade da luz.

Naturalmente, pelo menos neste nosso século, ninguém pode entrar em um foguete e sair viajando na velocidade da luz. No entanto, podemos mudar nosso “meio de transporte” e, de alguma forma, viajar pelo espaço-tempo, mediante uma alteração de nosso estado de consciência. Não é esta uma experiência reservada para místicos que vivem isolados do mundo. Todos nós temos este potencial em nosso ser, basta buscarmos por ele, o que poderá exigir força de vontade e persistência na busca. Este é o investimento que você poderá fazer para empreender esta viagem. A prática persistente da meditação pode ser um caminho precioso nessa direção.

Se tentarmos chegar à ideia central do significado de infinito e eterno, o que iremos encontrar? Essa questão muitas vezes falada e poucas vezes refletida, pode ser vivenciada por uma pessoa que se disponha a dedicar alguns minutos de seu dia a um exercício de meditação. No início será trabalhoso, porém, esta atividade pode ser comparada à vivência de uma pessoa que decide penetrar numa floresta para buscar um tesouro precioso. Neste caso a caminhada é feita rumo ao seu interior, na procura de sua essência misteriosa. Certamente ela estará lá esperando por você. Poderemos encontrar lá a plenitude de uma verdadeira vida eterna. Mais uma vez, citando Paul Brunton, uma restauração dessa consciência perdida necessariamente revolucionária nossas vidas.

O contato com nosso centro interior nos permitirá entender de forma vivencial, e não intelectual, esta unidade do espaço-tempo, que podemos traduzir para uma linguagem de “vivenciar o aqui-agora”.

Quando buscamos o sentido intrínseco do “aqui” e do “agora”, mudando nossa consciência a respeito desses dois aspectos, podemos descobrir que eles são, na verdade, uma só realidade. Estar no “aqui-agora”, é atingir um mesmo ponto, um único referencial. Talvez, a partir desta percepção, o infinito e o eterno passem a ser uma resposta vivencial para quem os experimenta, e não uma mera questão intelectual de possibilidades demonstráveis.

Vamos tentar ligar estas duas questões, isto é, a noção de espaço-tempo quadridimensional e interdependentes da física relativística e a vivência da consciência de estar no aqui-agora. Conforme observa Capra, no livro *O tao da física*, talvez as dimensões destes estados de consciência não sejam as mesmas com que lidamos na física relativística, mas existem semelhanças nestes aspectos. Com relação à física, precisamos mudar nosso referencial, ou seja, é preciso sair da experiência clássica e entrar em referenciais de alta velocidade para observar esta integração espaço-tempo. No caso de vivenciar esta integração, é preciso alterar nosso estado comum de consciência. Nas duas situações, muda-se o referencial. Não se trata aqui de afirmar que haja identidade entre estes dois parâmetros de investigação, pois um está no plano físico e matemático e o outro no plano sensorial e da consciência. No entanto parece haver uma semelhança na descrição destas realidades extraordinárias. De alguma forma não se trata de uma simples questão de analogia e de imaginação criativa. É prudente evitarmos qualquer forma de sensacionalismo em torno deste tema, porém, podemos sair do trivial e arriscar a superação de nossos limites.

Outro aspecto que pode ser considerado neste tema é a questão de como conhecemos a realidade, isto é, a relação sujeito-objeto. Uma significativa corrente da física moderna considera que não podemos analisar a realidade considerando a separatividade entre

sujeito e objeto, pois tudo o que existe faz parte de uma única realidade. Ao considerarmos agora a meditação como uma forma diferente de estado de consciência, a percepção da realidade como não separada do sujeito que a vivencia, traz novamente a questão da similaridade entre as interpretações dos físicos modernos e a experiência dos estados alterados de consciência. Deve-se, no entanto, lembrar que esta não se trata de uma questão meramente intelectual e discursiva, mas relaciona-se à experimentação direta da realidade por meio da meditação.

A busca desta vivência é certamente trabalhosa e requer muito de cada um. No entanto vale a pena tentar. É difícil avaliar o quanto já se teria caminhado nessa floresta, em busca do tesouro plantado em nosso interior. O importante é ir além da imaginação e que cada um de nós se disponha a sair em busca de si mesmo. A descoberta deste roteiro de viagem para nosso interior pode representar uma mudança na evolução da humanidade e é uma esperança de uma unidade maior entre os homens. Vamos lembrar Plotino, citado por Ferguson, no livro *A conspiração aquariana*, que nos sugere fechar os olhos e invocar uma nova maneira de ver, descobrindo um estado de vigília que a todos pertence, embora poucos tenham empreendido neste caminho.

Na minha forma de ver não é preciso esperar pelo foguete super-veloz. Podemos penetrar agora no raio de luz da nossa consciência, ultrapassar as limitações do espaço e do tempo e atingir o “infinito-ereno”, mesmo que seja por um instante incomensuravelmente pequeno, porém eterno.

Flávio Macedo Cunha
Engenheiro eletricista, mestre em Educação
Tecnológica, professor do Cefet e da Puc-
Minas e membro fundador do Grupo “Lugar
de Retiro e Paz”
fmcfavio@bol.com.br

Simplicidade voluntária: uma volta às origens?

Um novo movimento surge em países altamente consumistas, como os Estados Unidos, que sempre pensaram em simplificar a vida inventando mil e um produtos para o dia-a-dia de donas-de-casa e executivos. Engraçado é que, se a idéia original era simplificar para que sobrasse mais tempo para as pessoas fazerem o que gostam, para curtirem a vida, o que aconteceu foi exatamente o contrário. Inúmeras atribuições, mais e mais trabalho para se ganhar muito dinheiro e consumir tudo o que vai sendo criado. E ninguém se lembra mais porque foi mesmo que tudo começou, esta rodaviva de inventos que a cada dia é suplantada por uma nova safra, uma tecnologia mais sofisticada e mais cara.

Simplicidade voluntária pode soar como um sacrilégio para muitas pessoas, especialmente as que adoram consumir. Para essas, nada como os *shopping centers* da vida, onde se compra de tudo.

Na terra do consumismo está surgindo um movimento formado por pessoas um tanto diferentes, que advogam um retorno à vida simples. Para que se matar de trabalhar para comprar um monte de inutilidades que depois nem se sabe onde guardar? Não é melhor trabalhar menos, passear mais, ter mais tempo para o lazer, para estar em contato com a família, os amigos, a natureza, para se curtir um *hobby*, um passatempo favorito? “Ser” mais ao invés de “ter” mais?

Será que as pessoas precisam **mesmo** de celular para pôr o pé na padaria da esquina? Ou dar uma caminhada no quarteirão? Será que precisamos **mesmo** ter não sei quantos pares de tênis, de sandálias, de sapatos de todas as cores, com as respectivas bolsas para combinar? Será que precisamos **mesmo** ter tantas peças no guarda-roupa? Comprar tantos produtos de beleza e verificar que continua tudo do mesmo jeito? Será que a beleza não vem de dentro para fora? Precisamos realmente comer tanto sanduíche e tomar tanto refrigerante? Isto é saudável?

Precisamos **mesmo** da muleta do cigarro, da bebida, até da droga para nos sentirmos “gente”? Isso realmente nos faz tão felizes assim? Precisamos realmente daquele carro importado, não só despertando a cobiça dos ladrões, como também expondo nossas vidas ao perigo dos assaltos, sequestros, etc? Claro que sim, vão responder alguns, é o “sagrado direito de comprar o que bem se entende, de ter o que se quer, se temos o dinheiro para tal”.

Por que as pessoas se voltam tanto para fora de si e não olham para dentro delas mesmas? Para que tantas luzes piscando nas noites das grandes cidades, para que tantos *outdoors*, para que tanto barulho? Será para chamar a nossa atenção para o que nos “falta”, para tudo o que não temos e achamos que precisamos para sermos felizes. É, os marketeiros da felicidade fácil estão faturando, e como! Mas então, por que as pessoas parecem cada vez mais infelizes, mais tristes e vazias?

Por que o amor se vulgarizou tanto? Porque estamos buscando algo que não sabemos o que seja. Algo fora de nós, algo longe, distante, onde, onde? Os relacionamentos são tão

fugazes... Ficamos na superfície, quase sempre. Não mergulhamos fundo, temos medo. Medo de nos envolvermos de verdade, medo de nos comprometermos. E queremos tanto ser felizes!... E buscamos, buscamos. E não podemos nos esquecer de marcar a terapia com o psicólogo para a semana que vem. “O Reino de Deus está dentro de vós”, disse Jesus de Nazaré. Por que buscar fora de nós o que está dentro de nós? No auge da guerra dos EUA contra os Talebans, li no jornal a frase de um daqueles chefes tribais talvez ao ser perguntado pelo repórter sobre a aridez, a pobreza do povo, da região: “O ser humano não precisa de muita coisa para viver, não!” E na verdade, olhem nossos índios quando os portugueses chegaram aqui. Eram saudáveis, bonitos, felizes. O homem branco foi quem lhes presenteou com os mais variados tipos de doença e vícios do civilizado, dizimando suas tribos. E o que “possuíam” então? A natureza, a vida simples, a liberdade, a pureza, o espírito de comunidade, fraternidade, solidariedade e tantas coisas assim.

Pois, está surgindo, em algumas partes



do mundo, esse saudável movimento de volta à vida simples. Cada um, olhando em volta de si, tanto na sua vida pessoal, como na de sua família, no seu ambiente doméstico, sua casa, seu trabalho, seu escritório, o lugar físico em si, pode começar já uma faxina. Pode começar a repensar seus (contra)valores. Comece a partilhar o seu supérfluo pois existem milhões que não têm o essencial para viver. Não têm o que comer no seu dia-a-dia. Enquanto isso, não sabemos onde guardar tanta quinquilharia. Gastamos nosso dinheiro, nos endividamos com aquilo que não sacia, como nos diz o profeta Isaías: “Oh, todos que estais com sede, vinde buscar água! Quem não tem dinheiro venha também! Comprar para comer, vinde, comprar sem dinheiro vinho e mel, sem pagar! Para que gastar dinheiro com coisas que não alimentam? Para que trabalhar tanto pelo que não mata a fome?” (Is. 55,1-2). Se quiser leia o texto todo, é belíssimo.

Faça um levantamento de tudo o que você não precisa e doe. As coisas materiais

são incapazes de saciar a sede do seu coração. Lembre-se de São Francisco de Assis e outros santos, muito ricos, que perceberam que a riqueza que possuíam não era nada, e desnudando-se, encontraram a alegria. Mas se você não acredita em santos, tudo bem, jogue esse peso no chão assim mesmo, respire fundo, recomece mais leve. Comece a ter tempo para você, para seu lazer, para sua família, para aqueles que convivem com você. Curta mais a Mãe Natureza! Seja uma pessoa comprometida com o meio ambiente, com sua casa, seu planeta! Abra seu coração para partilhar o sorriso, o pão, a vida. Comprometa-se com o outro: “Nenhum homem é uma ilha”. Não se pode ser feliz sozinho, por mais bens que você possua! Liberte-se! Quando começamos a partilhar com nosso semelhante, não apenas coisas materiais mas também o nosso tempo, o nosso saber, tudo muda. Quanta coisa você sabe e que pode ensinar? Já pensou na quantidade de pessoas que ainda não sabem ler? Se você sabe uma língua estrangeira, já pensou na quantidade de

pessoas que adorariam aprendê-la e não podem pagar uma escola? Nos conhecimentos que você adquiriu e vão morrer com você? Pois comece agora a partilhar. Procure uma associação, uma entidade que preste serviços voluntários e se ofereça! Você vai começar a ser feliz já no primeiro dia!

Coloque as suas idéias próprias também a serviço de outras pessoas que estão buscando uma saída para tantas prisões que nós mesmos criamos para nós. Dê a sua contribuição pessoal para fazer desse mundo em que você está, uma herança digna para seus descendentes.

Mas *vida simples, simplicidade voluntária* não é só sair dando tudo o que você tem, é na verdade uma mudança de atitudes, de valores. Vai dar um pouquinho de trabalho descobrir o que é essencial, o que é realmente necessário para você, mas querendo, você chega lá! Se tiver alguma idéia a mais, faça contato.

Jandira Soares Pimentel
www.simplicidadevoluntaria.com
 e-mail: jandi@simplicidadevoluntaria.com

saber viver

Caminhar faz bem para a memória

Um estudo com 124 pessoas com idade entre 60 e 75 anos, realizado por médicos da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostrou os benefícios de atividades físicas simples como a caminhada. Após começarem a fazer caminhadas três vezes por semana, os ex-sedentários sentiram as mudanças na musculatura, que ficou mais firme, além de ganharem mais fôlego e disposição. Após seis meses, os voluntários passaram a memorizar as informações, tomar decisões e estabelecer prioridades com muito mais facilidade. Para os médicos, a explicação seria a maior oxigenação do cérebro provocada por atividades como nadar, correr ou mesmo andar.



Cardápio para a terceira idade

Como deve ser a alimentação de quem já passou dos 60

- Consuma vegetais frescos, como legumes, frutas e hortaliças.
- Prefira alimentos ensopados, grelhados e cozidos, ao invés de fritos.
- Beba sucos naturais ao invés de industrializados ou refrigerantes.
- Tome água, muita água fresca.
- Prefira temperos caseiros como alho, cebola, cheiro-verde, coentro, louro, hortelã e azeite de oliva.

O que deve ficar fora do cardápio

- Sal, principalmente em excesso.
- Gorduras, notadamente saturadas.
- Produtos em conserva e defumados.
- Vitaminas em cápsulas, a não ser em casos de hipovitaminose, confirmada clínica e laboratorialmente.
- Leite gordo, creme de leite, requeijão cremoso, maionese, gemas de ovos e miúdos de frango e de boi.
- Temperos industrializados, catchup e maionese.

Aprendendo a viver

Depois de algum tempo você aprende a diferença, a sutil diferença, entre dar a mão e acorrentar uma alma.

E você aprende que amar não significa apoiar-se, e que companhia nem sempre significa segurança.

E começa a aprender que beijos não são contratos e presentes não são promessas.

E começa a aceitar suas derrotas com a cabeça erguida e olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança.

E aprende a construir todas as suas estradas no hoje, porque o terreno do amanhã é incerto demais para os planos e o futuro tem o costume de cair em meio ao vão.

Depois de um tempo você aprende que o sol queima se ficar exposto por muito tempo.

E aprende que não importa o quanto você se importe, algumas pessoas simplesmente não se importam...

E aceita que não importa quão boa seja uma pessoa, ela vai feri-lo de vez em quando e você precisa perdoá-la por isso.

Aprende que falar pode aliviar dores emocionais.

Descobre que se leva anos para se construir confiança e apenas segundos para destruí-la, e que você pode fazer coisas em um instante, das quais se arrependerá pelo resto da vida.

Aprende que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias.

E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida.

E que bons amigos são a família que nos permitiram escolher.

Aprende que não temos que mudar de amigos se compreendemos que os amigos mudam.

Percebe que seu melhor amigo e você podem fazer qualquer coisa, ou nada, e terem bons momentos juntos.

Descobre que as pessoas com quem você mais se importa na vida são tomadas de você muito depressa, por isso sempre devemos deixar as pessoas que amamos com palavras amorosas, pode ser a última vez que as vejamos.

Aprende que as circunstâncias e os ambientes têm influência sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos.

Começa a aprender que não se deve comparar com os outros, mas com o melhor que se pode ser.

Descobre que se leva muito tempo para se tornar a pessoa que se quer ser, e que o tempo é curto.

Aprende que não importa onde já chegou, mas onde está indo, mas se você não sabe para onde está indo, qualquer lugar serve.

Aprende que, ou você controla seus atos ou eles o controlarão, e que ser flexível não significa ser fraco - ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre existem dois lados.

Aprende que heróis são pessoas que fizeram o que era necessário fazer, enfrentando as conseqüências.

Aprende que paciência requer muita prática.

Descobre que algumas vezes a pessoa que você espera que o chute quando você cai é uma das poucas que o ajudam a levantar-se.

Aprende que maturidade tem mais a ver com os tipos de experiência que se teve e o que você aprendeu com elas do que com quantos aniversários você celebrou.

Aprende que há mais dos seus pais em você do que você supunha.

Aprende que nunca se deve dizer a uma criança que sonhos são bobagens. Poucas coisas são tão humilhantes e seria uma tragédia se ela acreditasse nisso.

Aprende que quando está com raiva tem o direito de estar com raiva, mas isso não te dá o direito de ser cruel.

Descobre que só porque alguém não o ama do jeito que você quer que ame, não significa que esse alguém não o ama com tudo o que pode, pois existem pessoas que nos amam, mas simplesmente não sabem como demonstrar ou viver isso.

Aprende que nem sempre é suficiente ser perdoado por alguém, algumas vezes você tem que aprender a perdoar-se a si mesmo.

Aprende que com a mesma severidade com que julga, você será em algum momento condenado.

Aprende que não importa em quantos pedaços seu coração foi partido, o mundo não pára para que você o conserte.

Aprende que o tempo não é algo que possa voltar para trás.

Portanto, plante seu jardim e decore sua alma, ao invés de esperar que alguém lhe traga flores.

E você aprende que realmente pode suportar... que realmente é forte, e que pode ir muito mais longe depois de pensar que não se pode mais.

Aprende que nossas dúvidas são rraidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar, se não fosse o medo de tentar.

E que realmente a vida tem valor e que VOCÊ tem valor diante da vida!

*William Shakespeare
Dramaturgo inglês
1564-1616*

SEMINÁRIOS CURSOS OFICINAS

A arte de viver em paz

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

Comunicação interpessoal:

A arte do relacionamento humano

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

Construindo os quatro pilares da educação

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

Alfabetização ecológica

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

Ikebana (Arranjos florais)

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

Fitoterapia, geoterapia e hidroterapia

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

Comunicação para o Terceiro Setor*

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

As dimensões da ecologia integral

A Ecologia Pessoal

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

A Ecologia Social

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

A Ecologia Ambiental

(ou a paz com a natureza) objetiva a integração do ser humano com a natureza facilitando o processo de conscientização e sensibilização no sentido da redução do consumo e do desperdício, do incentivo à reciclagem e à reutilização dos recursos naturais, bem como da preservação e defesa do meio ambiente e do desenvolvimento sustentável.

GRUPOS DE ESTUDOS

PARTICIPAÇÃO GRATUITA

Educação para a paz

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

Sonhos

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

Técnicas terapêuticas chinesas

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

Dinâmica de grupo, jogos cooperativos e psicodrama pedagógico

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

Ecologia do ambiente

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

Centro de Ecologia Integral

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Marque sua visita e conheça o CEI

R. Bernardo Guimarães, 3101 - Salas 204 a 207

Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG - Brasil

Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602 - Fax: (31) 3291-9836

e-mail: ceimg@uai.com.br - www.ecologiaintegral.cjb.net

ATENDIMENTOS PSICOTERAPÊUTICOS

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

PRÁTICAS TERAPÊUTICAS

- **Ginástica chinesa/Tai Chi**
A ginástica terapêutica chinesa, de grande valor para o bem-estar físico, emocional e mental, e indicada para todas as idades, engloba, dentre outras, as seguintes práticas: Lian Gong 18 terapias; I Qi Gong; Automassagem. Instrutora: Irma Reis. Grupo regular, duas vezes por semana.

- **Yoga Taoísta**
Objetivo: favorecer a adequada circulação da energia vital (Chi) no organismo, através de práticas como o movimento bioenergético, a respiração vitalizante, a mente interiorizada, a automassagem em pontos estratégicos do corpo e o "sentar na calma" ou meditação taoísta. Instrutor: Elton Durães. Grupo regular, uma vez por semana.

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

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

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

Práticas terapêuticas e cursos - grupos regulares:

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

Programação

(SEG) (19:30-21:30h) Grupo de estudos *Educação ambiental - curso do Ministério do Meio Ambiente* - (15, 22, 29/04; 06, 13, 20, 27/05 e 03/06)
(TER) (19-21h) - Grupo de estudos *Ecologia do ambiente* - (16, 23, 30/04; 07, 14, 21, 28/05 e 04/06)
(TER) (19:30-21:30) - Grupo de estudos *Técnicas terapêuticas chinesas* - (16, 30/04 e 14, 28/05)
(QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos *Educação para a paz* - (18/04; 02, 16 e 30/05)
(QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos *Sonhos* - (25/04; 09, 23/05 e 06/06)

Dia 23/04 (TER) (14-15:30h) - Palestra *A arte de viver em paz* - IV Ecojornada (Seminário Interdisciplinar de Educação Ambiental para o Desenvolvimento Sustentável - Timóteo-MG) - Palestrantes: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho, diretores do CEI.

26, 27 e 28/04 - Unipaz-MG - Encontro da Formação Holística de Base - Turma IV - Seminário *O sentido da vida e a arte da transição* - Facilitadora: Gislaire Maria D'Assumpção - Local: Instituto Renascer da Consciência - Sabará/MG

17, 18 e 19/05 - Unipaz-MG - Encontro da Formação Holística de Base - Turma IV - Seminário *A arte de viver em paz* - Facilitadores: Ana Maria e José Luiz - diretores do CEI - Local: Instituto Renascer da Consciência - Sabará/MG

OUTRAS ATIVIDADES

Palestras e Cine-Paz

Palestras e debates de vídeos e filmes com temas relacionados à cultura de paz e à ecologia integral. Participação gratuita. Responsáveis: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho, diretores do CEI.

Orientação de projetos e facilitação de trabalhos

nas áreas de: educação para a paz; desenvolvimento humano, de grupos, de comunidades e de organizações; educação ambiental; defesa e preservação do meio ambiente; comunicação e mobilização social; responsabilidade social e terceiro setor. Elaboração de projetos educativos, sociais e ambientais.

Passeios ecológicos

Objetivos: promover uma maior integração do ser humano com a natureza, relaxar, meditar, refletir, fazer caminhadas, respirar ar puro, tomar banho de cachoeira, conversar e descontrair, fazer piquenique, tirar fotos, etc. Um sábado por mês.

Central de voluntariado

Objetivo: cadastrar pessoas interessadas em prestar serviço voluntário, além de grupos, organizações e movimentos com demanda nas áreas de atuação do CEI e com interesse em trabalhar por uma cultura de paz e pela ecologia integral.

Agenda

Divulgue a cultura de paz na sua escola.

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

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



Edição nº 1

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



Edição nº 2

- 100 idéias de ações pela paz
- Grito dos Excluídos: vozes que pedem dignidade e paz
- A reciclagem como alternativa - Entrevista com a artista plástica e papelreira Patrícia Figueiredo
- Educação para a paz - Propostas do educador Pierre Weil para um mundo melhor
- Drogas: um bicho de sete cabeças?
- É hora de mudar seu estilo de vida
- Florinda explica: o que é poluição?
- Uma reflexão sobre amor e felicidade
- Do medo à confiança: como realizar seu projeto de vida
- Cooperar: o caminho efetivo da realização
- Palmada: um incentivo à violência
- Índios e comunidade lutam pela preservação de manguezal em Santa Cruz, no Espírito Santo



Edição nº 3

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



Edição nº 4

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



Edição nº 5

- Orgânicos: alimentos sem agrotóxicos e com respeito ao meio ambiente
- II Fórum Social Mundial: reflexões sobre o encontro
- Educação ambiental: na sala de aula, alunos e professores exercitam a percepção da realidade
- Cartilha da Paz, do educador Pierre Weil, discute o despertar de uma nova consciência
- Meditação: a experiência da paz interior
- A saúde mental na terceira idade
- Um passeio pela Serra da Canastra
- Circo Teatro Olho da Rua reúne arte e cidadania
- Conheça a Declaração Universal dos Direitos dos Anceais
- Globalizar a Paz
- Vivências em Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante
- As idades da consciência
- Reflexões e ações por um mundo de paz



*“Precisamos ser a mudança que
queremos ver no mundo”*

Mahatma Gandhi

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