

Revista

Ecologia Integral

Publicação do Centro de Ecologia Integral - ano 1 - n.º 3 - 1.º de dezembro de 2001 a 15 de janeiro de 2002

R\$ 5,00

Índios Krahô

Uma lição de paz e vida comunitária

Cultura de paz

Crianças contam o que é preciso para viver em paz com a natureza e com as pessoas

Meio ambiente
Efeito estufa, camada de ozônio e chuva ácida: o que eles causam no planeta?

Terceira idade
Grupo Meninas de Sinhá resgata a alegria das cantigas de roda



Você vai ler nesta edição...

2 **correio**

3 **múltipla escolha**

4 **observatório**

9 **você já pensou sobre isso?**

O que é a Agenda 21?

10 **ecologia pessoal**

Cigarro: sua saúde em perigo

11 **ecologia ambiental**

Aprenda mais sobre
efeito estufa, camada de
ozônio e chuva ácida

13 **ecologia social**

As Meninas de Sinhá dão um show
de alegria e vitalidade apresentando
cantigas e cirandas

Arquivo Meninas de Sinhá



15 **espaço da Florinda**

Meninos e meninas conversam
sobre meio ambiente, terceiro
setor e cultura de paz

19 **ecologia integral**

Mesmo com as dificuldades vividas pelos
índios no Brasil, os Krahô ainda conservam
muitas de suas tradições e são um exemplo
de cultura de paz

Válber Dias



22 **ponto de vista**

A opinião de quem se preocupa
com as três ecologias

22 *Valores humanos: o poder transformador
do mundo*

por Ana Maria Mansoldo

24 *Conquistando a verdadeira auto-estima*

por Silvânia Braga Teixeira

25 *Vocação: como realizar-se no trabalho*

por Roberto Ziener

26 **pensar globalmente,
agir localmente**

Iniciativa particular: Projeto Tauá
recupera área de restinga em
Búzios, no Rio de Janeiro

28 **reflexões**

30 **planeta casa**

Diga não ao desperdício de
alimentos



A paz se constrói todos os dias

Nestes últimos dias do ano é muito comum entre nós a realização de festas, de comemorações e de confraternizações que fazem parte dos nossos rituais, sempre acompanhadas de muitas esperanças por um ano novo melhor e mais feliz.

Acreditamos que estas são formas saudáveis e prazerosas que encontramos para “recarregar” nossas esperanças, reavaliar nossas ações e refletir sobre o período que se encerra.

Parece-nos, no entanto, que, a cada ano que passa, menor ênfase tem sido dada às reavaliações e reflexões mais profundas sobre a vida, a paz, a ecologia e o nosso futuro.

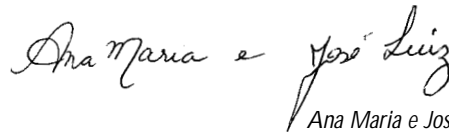
Dentre as várias propostas de mudanças que temos sugerido no Centro de Ecologia Integral encontra-se aquela baseada na já conhecida frase “pensar globalmente, agir localmente”, surgida na Eco-92. Gostaríamos, neste momento, de ampliar esta idéia e incluir nela também a noção de continuidade e de perseverança. É preciso incluir no nosso dia-a-dia mais momentos de relaxamento, de reflexão sobre os nossos rumos atuais e sobre os rumos da nossa sociedade e do planeta. Ao final de cada ano talvez seja muito pouco...

Poderíamos expandir para todos os meses as ações que só ocorrem nas festas de final de ano: uma mesa farta para todos, os abraços carinhosos, a partilha, o entendimento, o respeito, a alegria e a união.

Para a transformação mais profunda da realidade, é preciso uma ação contínua e perseverante, minuto após minuto, dia após dia.

Assim, desejamos para todos os leitores da Revista Ecologia Integral, que façam de cada minuto de 2002 uma oportunidade de crescimento e de paz. Lembrando Carlos Drummond de Andrade: “é dentro de você que o ano novo cochila e espera desde sempre.”

Um grande abraço a todos,



Ana Maria e José Luiz
Diretores do Centro de Ecologia Integral

Quem faz a Revista Ecologia Integral?

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

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

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

Diretores do CEI: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho - **Editora:** Ana Maria Vidigal Ribeiro - MG 5961 JP - **Jornalista responsável:** Desirée Ruas - MG 5882 JP -

Colaboração: Dayse Lacerda - MG 5630 JP - **Fotografia:** Irma Reis, Iracema Gomes e José Luiz Ribeiro de Carvalho - **Ilustrações:** Nayere Rodrigues - **Publicidade:** Elton Durães e Maria Augusta Drummond - **Projeto gráfico e editoração eletrônica:** Desirée Ruas - **Serviços gráficos:** Lanna Projetos Gráficos - **Periodicidade:** 45 dias - **Tiragem:** 2000 exemplares

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

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

Fale com a gente

para sugestões, colaborações,
anúncios ou assinaturas

Escreva para a Revista Ecologia Integral

Centro de Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101
Salas:206 - Santo Agostinho Belo Horizonte/MG

Cep: 30.140-083

Ligue ou envie um fax

Telefone: (31) 3275-3602

Mande um e-mail para

cei@ecologiaintegral.org.br

Visite nossa página na internet

www.ecologiaintegral.org.br

Sugestões e comentários

“Parabéns a você Ana Maria e a todos que participaram na realização da Revista Ecologia Integral. Tenho certeza que os resultados são frutos de uma pequena semente chamada sonho... onde você acha que eu aprendi isso? Com vocês que fazem do CEI um lugar de buscas e encontros, onde descobrimos que é possível acreditar na vida, nas pessoas e nos projetos que nos levam, de uma maneira pessoal, ao constante convívio com a paz!”

Fernanda Pethes

“Parabéns pela Revista! Os artigos são excelentes. Por favor, gostaria que escrevessem sobre “coleta seletiva de lixo em residências” e endereços de indústrias que reciclam papel, plástico, vidros etc. em Minas Gerais.”

Doriléia Oliveira Resende

Doriléia, obrigado pela sugestão. Vamos, em breve, publicar uma matéria com todas as informações sobre a coleta seletiva de lixo. Aguarde!

“Somente hoje tomei conhecimento do CEI. Confesso estar encantada com a proposta de “vida” de vocês. Só sinto não morar em BH para participar mais ativamente de suas atividades. Gostaria, entretanto, de assinar a revista. Como devo proceder?”

Kátia Campos

Kátia, para efetuar a assinatura da Revista Ecologia Integral e receber as oito edições anuais em seu endereço, basta você enviar para o CEI, juntamente com seus dados, comprovante de depósito no valor de R\$40,00 (Banco Real - conta nº 2971626-4 - agência 0181) ou cheque cruzado e nominal ao Centro de Ecologia Integral.

“Sou uma das mais novas assinantes da Revista Ecologia Integral e tenho procurado divulgá-la sempre, pois a Revista está muito boa fazendo jus ao nome dado a ela. Boa sorte e toda inspiração nesse trabalho que vocês estão desenvolvendo aí no Centro de Ecologia Integral.”

Maristela Rodrigues Junqueira

“Essa é uma revista que vale a pena conhecer e desfrutar. É uma verdadeira prova de que estamos construindo um mundo melhor. Muita paz e luz a todos.”

Nívia Maria de Melo Reis

Principais pontos de venda da Revista Ecologia Integral

Você pode comprar a Revista Ecologia Integral através do e-mail: cei@ecologiaintegral.org.br ou pelo telefone (31) 3275-3602, ou nos pontos de BH listados abaixo.

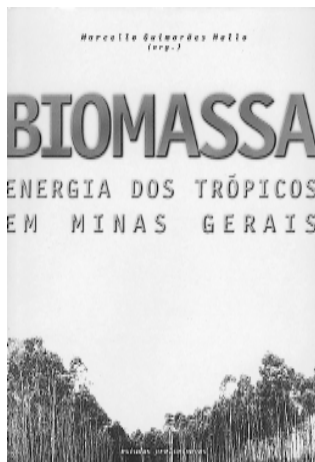
- **Belvedere**
Banca - Ponteio Lar Shopping
- **Centro**
Banca - Praça Sete (próximo à Loja Praça Sete Calçados)
Livraria Leitura - Shopping Cidade
Scriptum Livros - Palácio das Artes (Av. Afonso Pena, 1537)
Livraria Van Damme (Rua Guajajaras, 505)
Agência Riccio (Rua dos Carijós, 151)
- **Cidade Jardim**
Agência Riccio (Av. Prudente de Moraes, 616)
- **Cidade Nova**
Via Ápia - Extra Supermercados (Minas Shopping)
- **Coração Eucarístico**
Banca (Avenida 31 de março, 1102)
Banca (Rua Dom José Gaspar, 28)
- **Gutierrez**
Agência Oppus (Rua André Cavalcanti, 583)
Banca (Av. Francisco Sá esquina com Rua André Cavalcanti)
- **Minas Brasil**
Banca (Rua Padre Vieira, 316)
- **Nova Granada**
Brahma Kumaris (Rua Industrial José Costa, 587)
- **Ouro Preto**
Farmácia Atma (Rua Monteiro Lobato, 23 - Loja 2)
- **Pampulha**
Sr. Helvécio - Campus UFMG (Fafich - próx. à cantina/2º andar)
- **Santa Efigênia**
Banca (Av. Mem de Sá, próximo ao Colégio Mun. Santos Dumont)
Banca (Rua Padre Rolim esquina com Av. Bernardo Monteiro)
Via Ápia - Extra Supermercados (Av. Francisco Sales, 898 - Loja 23)
- **Santo Agostinho**
Banca - Praça da Assembléia (em frente à Assembléia Legislativa)
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)
Papeleria Livro e Cia (Rua Aimorés, 2675)
Farmácia Chamomilla (Av. Olegário Maciel, 1358)
Farmácia Atma (Rua Rodrigues Caldas, 766)
Banca (em frente à Cemig - Av. Barbacena, 1205)
Banca (em frente à Cemig - Rua Alvarenga Peixoto, 1200)
Agência News - Diamond Mall (Loja S6 - nível G1)
- **Santo Antônio**
Instituto Renascer da Consciência (Rua Paulo Afonso, 146/603)
- **Savassi**
Banca (Av. Getúlio Vargas esquina com Rua Inconfidentes)
Farmácia Amarillis (Rua Viçosa, 43 - Loja 3)
Livraria Dharma (Av. Getúlio Vargas, 1624 - Loja 2)
Restaurante Naturallis (Rua Tomé de Souza, 669)
- **São Luiz**
Farmácia Atma (Rua Cel. José Dias Bicalho, 647)
- **Venda Nova**
Banca - Space Box (Shopping Norte)
- **Município de Esmeraldas**
Ipê Amarelo - Mercaria (na portaria do Condomínio Vale do Ipê Amarelo)

Entre nesta rede

Seja também um ponto de venda da Revista Ecologia Integral

Biomassa: energia dos trópicos em Minas Gerais

No livro *Biomassa – Energia dos trópicos em Minas Gerais, (estudos preliminares)* - Marcello Guimarães Mello (org.) - LabMídia/UFMG - Editora UFMG, são apresentadas as possibilidades e experiências bem-sucedidas de uso da biomassa no Brasil e especialmente no estado de Minas Gerais. Com base em conhecimentos tecnológicos e realizações agroindustriais, a obra mostra as possibilidades para um programa de biomassa energética para o autodesenvolvimento brasileiro.



Mãe-Natureza

Este livro de poemas, escrito por Jackson Afonso de Sousa, é um convite à reflexão sobre a paz, a espiritualidade, a vida e a natureza. (Edição do autor)



Ethos mundial Um consenso mínimo entre os humanos

Neste livro, Leonardo Boff fala da ética mundial de que o ser humano necessita para permanecer sobrevivente no planeta. Segundo ele, três problemas suscitam a urgência desta ética: a crise social, a crise no sistema de trabalho e a crise ecológica. Essas e outras grandes questões são estudadas pelo autor, um dos mais consagrados e respeitados pensadores sociais e ecológicos de todo o mundo. (Editora Letraviva)

sites



meio ambiente

www.visaoambiental.com.br
www.greenpeace.org
www.electus.com.br/ecologia
www.ecoguia.com.br
www.clickarvore.com.br



terceiro setor

www.ibase.org.br
www.academiasocial.org.br
www.rits.org.br

paz

www.ecologiaintegral.cjb.net
www.pierreweil.pro.br
www.bkumaris.com.br



entrevistas
 cinemas e cur
 oficinas e cursos
 teatro adulto
 dança e circo
 teatro infantil
 curiosidades do teatro
 opinião do público
 distribuição gratuita

você encontra tudo isto
 no 1º Guia de Teatro
 de Belo Horizonte

palco
 BH
 guia de teatro de belo horizonte

Mahacrist

Centro de Yôga e Terapias
 Complementares está promovendo
 cursos de Reiki dos níveis I ao IV
 Sistemas Usui e Tibetano

Informações pelos telefones:
 (31) 3463-3018/9911-8661 com a Reiki Master Helena

ONU adverte contra desmatamentos

O desmatamento de florestas no Brasil é o maior do planeta em números absolutos. Apesar de possuir uma das maiores coberturas florestais do mundo, o país perde todos os anos 0,4% de sua floresta, ou seja 2,3 milhões de hectares. A taxa é o dobro do índice médio mundial nos últimos dez anos. Somando-se todos os países da bacia amazônica, o desflorestamento chega a ser de 4 milhões de hectares por ano, o equivalente a toda a cobertura florestal da Suíça. Estes são dados do recente relatório "Situação das florestas do mundo em 2001", produzido pela ONU - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, que mostra que as florestas estão diminuindo em ritmo alarmante nos países tropicais.

Os responsáveis por esta diminuição são principalmente a poluição atmosférica, práticas de corte incorretas, exportação de madeira intensiva, tempestades e incêndios florestais. Os países mais afetados são Argentina,

Lâmpadas fluorescentes exigem cuidado

Incentivada pelo programa de racionamento anunciado em junho deste ano, a substituição de lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes significou uma grande economia em residências e indústrias. Estima-se que, em 2001, de 16 a 20 milhões de lâmpadas fluorescentes tenham sido consumidas em todo o país.

Mas o descarte dessas lâmpadas, que deverá acontecer no prazo médio de dois anos, representará um grave problema ambiental. Por conterem vapor de mercúrio e outras substâncias químicas de alta toxicidade, o produto pós-consumo não pode ser descartado inadequadamente por causa do risco de contaminação que oferece ao solo, à água e à saúde humana. Algumas indústrias prometem amenizar este problema através da reciclagem do vidro, mercúrio, alumínio, plástico e metal presentes nas lâmpadas. No Brasil, funcionam quatro recicladores de resíduos perigosos, concentradas na região sul do país. O mercúrio é extraído por um reator

térmico elétrico, com um índice de recuperação de 100%. Outros materiais e substâncias presentes nas lâmpadas também são aproveitados: o sódio das lâmpadas de iluminação pública serve como reagente em processos industriais; o vidro é moído para reutilização na fabricação de esmaltes e vitrificação de lajotas e o alumínio também é recuperado e revendido.

O grande desafio é fazer com que as lâmpadas cheguem às indústrias de reciclagem sem comprometer o meio ambiente, através de uma coleta eficiente e segura. Mas falta informação aos consumidores e às prefeituras de todo o país, que ignoram a gravidade do problema, em relação ao descarte correto deste tipo de lâmpada.

Nova Zelândia veta transgênicos por mais dois anos

O governo neozelandês anunciou que vai impedir a exploração comercial dos OGMs - organismos geneticamente modificados ou transgênicos no país durante mais dois anos. Foi suspensa uma medida baixada há 16 meses, que proibia até testes experimentais com transgênicos em campo aberto, mas tal suspensão será acompanhada de novas regras, para assegurar que os materiais usados na pesquisa sejam mais tarde destruídos ou depositados em locais seguros.

Grande parte dos países da União Européia reafirmou, numa reunião de ministros do Ambiente em Luxemburgo, a intenção de manter a restrição a novos OGMs enquanto não houver uma regra comum para a sua identificação e rotulagem.



Birmânia, Brasil, Congo, Indonésia, México, Nigéria, Sudão, Zâmbia e Zimbábue. De acordo com o relatório, a corrupção que ronda a exploração da madeira também é um agravante para a redução das florestas.

As queimadas contribuem para a diminuição das florestas no Brasil, país com maior índice de desmatamentos do planeta em números absolutos, segundo relatório da Organização das Nações Unidas

Ministros da América Latina e Caribe recebem Carta da Ecolatina

Magla Ferreira

A Carta de Belo Horizonte 2001, documento final da 4ª Conferência Latino-Americana Sobre Meio Ambiente (Ecolatina 2001), com as propostas para a melhoria do meio ambiente no Brasil e na América Latina, foi entregue aos ministros do Meio Ambiente da América Latina e Caribe.

A Carta é o resultado de propostas discutidas durante o evento realizado no período de 15 a 18 de outubro, na capital mineira, e consolida proposições para setores como saneamento ambiental, conservação da biodiversidade, desenvolvimento empresarial sustentável, gestão de águas, legislação ambiental e gerenciamento ambiental nos municípios. O documento sugere a discussão da sustentabilidade e do desenvolvimento com equilíbrio entre a eficiência econômica, os valores sociais e a conservação ambiental.

A conferência teve a participação de mais de cinco mil pessoas e reuniu 155 palestrantes do Brasil, México, Cuba, Itália, Colômbia, Equador e Chile. Também receberam a Carta de Belo Horizonte o Congresso Nacional, assembleias legislativas, câmaras de vereadores, prefeituras, secretarias de meio ambiente, organizações não-governamentais, instituições empresariais e acadêmicas atuantes no setor.

Orgânico: produção com filosofia

Para um alimento ser, de fato, considerado orgânico são necessários alguns princípios como a sustentabilidade ambiental, a justiça social para com os funcionários, a sobrevivência digna do produtor, além da qualidade do produto. Desta forma, as nomenclaturas natural, orgânico, sem agrotóxico, em muitos casos, são mais uma estratégia de marketing, não representando toda a filosofia que o nome encerra, segundo o coordenador do Colegiado Nacional de Produtos Orgânicos do Ministério da Agricultura, Rogério Pereira, em entrevista à NBR, canal de televisão por assinatura da Radiobrás. Esse tipo de alimento não contém agrotóxico nem qualquer produto químico, mas a produção orgânica vai além disso pois “existe a preocupação para que não haja desperdício na energia aplicada, o respeito ao meio ambiente, às reservas florestais e à biodiversidade e, também, a garantia dos direitos dos funcionários envolvidos na produção”, explica Pereira.



Uma homenagem aos 500 anos do Rio São Francisco durante a Ecolatina: exposição coordenada pela artista plástica Patrícia Figueiredo levou o Rio e seus personagens para a Praça da Liberdade

Rio + 10 discute desenvolvimento sustentável

Já começaram os preparativos para a Cúpula Mundial sobre Desenvolvimento Sustentável, Rio + 10, a ser realizada em setembro de 2002, em Joanesburgo, África do Sul. A reunião é convocada pela ONU para avaliar a aplicação dos princípios da Agenda 21 nos dez anos que se passaram desde a Eco-92, realizada no Rio de Janeiro.

No mês de outubro, os países sulamericanos participaram de uma reunião preparatória na cidade do Rio de Janeiro para discutir as propostas que serão apresentadas no ano que vem, buscando, principalmente, ressaltar a necessidade de se combater a deterioração do meio ambiente urbano, além da perda da biodiversidade e a vulnerabilidade dos habitantes das cidades. Os delegados regionais insistem na necessidade do cumprimento, pelos países desenvolvidos, dos compromissos assumidos em relação à implantação dos programas de desenvolvimento sustentável na América Latina e Caribe.

De acordo com levantamentos do Pnuma, Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, 75% da população da América Latina e Caribe vivem em áreas urbanas e 65% dos pobres do continente encontram-se nos centros urbanos. Segundo o Pnuma, a vulnerabilidade da população urbana é um dos grandes desafios para se alcançar o desenvolvimento sustentável.

Funai: sem condições de defender a causa indígena

Valber Dias



A preservação da cultura indígena depende de ações do governo e da conscientização de toda a sociedade

Um grupo especial de trabalho foi criado pelo Ministério da Justiça para propor medidas de reestruturação da Fundação Nacional do Índio - Funai. O grupo, criado em 1º de novembro, tem 60 dias para concluir seus trabalhos e é presidido pelo Secretário Executivo do Ministério da Justiça. Participam ainda dois representantes da Funai, um do Conselho Indigenista da Funai, um da Casa Civil da Presidência da República, um da Secretaria de Gestão do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão e um especialista em assuntos indígenas, de livre escolha do Ministro da Justiça.

Embora a portaria estabeleça que pessoas e organizações poderão ser

ouvidas pelo grupo no decorrer dos trabalhos, infelizmente o governo não contemplou a participação formal de representantes indígenas em um grupo que pretende reestruturar o órgão indigenista oficial.

Apesar de serem flagrantes as necessidades de reestruturação do órgão indigenista, é a primeira vez que o governo oficializa essa intenção no âmbito do Ministério da Justiça. Todas as iniciativas anteriores propostas dentro da própria Funai esbarraram em resistências internas que as inviabilizaram. A criação do grupo foi motivada por matérias publicadas em órgãos de imprensa que apontavam a falência do órgão.

Encontro no Japão discutirá exploração infantil

Está prevista para os dias 17 a 20 de dezembro, o 2º Congresso Mundial contra a Exploração Sexual Comercial de Crianças, que terá sede em Yokohama, no Japão.

O documento produzido no primeiro congresso em Estocolmo, na Suécia, há cinco anos, propunha, entre outras, estratégias para que no ano 2000 cada país tivesse agendas nacionais de combate à exploração sexual comercial e de cooperação internacional, fazendo interagirem as esferas estatal e não-governamental. Segundo o Unicef, até o meio do ano, apenas 31 países tinham implementado tais medidas, sendo que 21 outros já as desenvolviam.

A agenda incluía a elaboração de medidas contra o turismo sexual, além da promoção do acesso à saúde, educação e recreação, uma vez que a falta de recursos das famílias é, muitas vezes, a responsável pelo comércio sexual infantil. Para esse ano, também na esfera da prevenção, propostas de mecanismos de redução da pobreza das famílias, como o microcrédito, também serão apresentadas.

Os organizadores ainda querem colocar em pauta, a criminalização internacional da posse de material pornográfico infantil, o que significa que não apenas quem veiculá-lo será punido. Esta medida visa combater a crescente veiculação deste material envolvendo crianças, principalmente na Internet.

Condenados os jovens que atearam fogo no índio Galdino

O Tribunal do Júri considerou culpados os quatro jovens que atearam fogo e provocaram a morte do índio Galdino Jesus dos Santos em um ponto de ônibus em Brasília, há 4 anos, por homicídio triplamente qualificado, refutando a tese da defesa, que pretendia

qualificar o crime como lesão corporal seguida de morte. Com base na decisão do júri, a pena foi definida em 14 anos de prisão em regime fechado. Em função disso, os jovens ficarão presos por mais quatro anos, pois a lei determina que, neste tipo de crime, os réus cumpram dois terços

da pena na prisão e o restante em liberdade condicional.

O resultado desse julgamento recupera um pouco da dignidade dos povos indígenas que aguardam o fim de incontáveis batalhas pelo direito à terra e à independência.

Belo Horizonte terá estação própria de tratamento de esgotos

Belo Horizonte terá uma estação própria para tratamento primário dos esgotos domésticos e industriais coletados na capital e em Contagem. A primeira etapa da Estação de Tratamento de Esgotos (ETE) do Arrudas, construída em Sabará, região metropolitana da capital, foi inaugurada em outubro e deve ser concluída no final do ano que vem.

A ETE tem capacidade para eliminar até 60% da carga de sólidos e até 40% da carga orgânica lançadas pelos esgotos na bacia do ribeirão Arrudas. A estação vai tratar uma vazão inicial de 2.700 litros de esgotos por segundo. No final das obras, a depuração será de mais de 90% da matéria orgânica e de resíduos sólidos. Serão tratados 4.500 litros a cada segundo. A estimativa é de que mais de um milhão e meio de pessoas sejam beneficiadas.

Iracema Gomes



Esta é a situação do Ribeirão Arrudas hoje. Como estará no final de 2002?

Idosos podem ter preferência para mover ações

Só está dependendo de redação final e sanção do prefeito de Belo Horizonte o projeto que dá preferência à tramitação de ações administrativas movidas por pessoas maiores de 65 anos. O Projeto de Lei que favorece os idosos em processos de caráter municipal foi aprovado pela Câmara no início de novembro. O benefício deve ser requerido no momento do registro da ação. O interessado deverá apresentar documento que comprove a sua idade.

Campanha nacional contra a tortura

Já está em funcionamento a campanha nacional contra a tortura, através do telefone 0800-707-5551. Uma comissão especial também foi criada para investigar as 18 denúncias apresentadas no relatório da Anistia Internacional sobre prática de tortura no país. A ligação é gratuita e a identidade do denunciante é confidencial. Cada denúncia receberá um número de identificação, que funcionará como uma senha, permitindo ao denunciante contatar periodicamente a central para verificar o andamento da investigação.

Minas Gerais abriga ave rara e ameaçada de extinção

Uma ave rara e ameaçada de extinção em todo o mundo, e que no Brasil só era encontrada na Bahia, foi localizada em uma fazenda no nordeste de Minas Gerais. Os gravatazeiros estavam em uma região considerada a maior área contínua de floresta que ainda abriga a espécie, segundo pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (UFV). Após a descoberta, a BirdLife, organização internacional que atua na proteção das aves, disse que quer colocar a área como prioridade de conservação no Brasil.

Informação, reflexão e ação pela ecologia integral e pela cultura de paz.

R. Bernardo Guimarães, 3101 - Sala 206 - B. Santo Agostinho
Belo Horizonte/MG - Brasil - Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602
cei@ecologiaintegral.org.br www.ecologiaintegral.org.br



Guia de turismo ecológico em Minas

Informações sobre as cachoeiras, lagos, rios, represas, grutas, serras e picos de Minas Gerais podem ser encontradas no Guia de Turismo Ecológico, lançado em novembro pelo Governo do Estado. A publicação contém 270 páginas e inclui dados sobre a formação do povo mineiro e os roteiros turísticos nas dez macrorregiões do Estado, além das atividades esportivas que podem ser praticadas em cada percurso. O guia reúne ainda dicas de hospedagem e restaurantes das cidades turísticas e traz um mapa do Estado. O guia também estará disponível em São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo e Paraná.

José Luiz



Guia reúne as opções de turismo ecológico em Minas

Nova Lima concorre a prêmio da ONU com projeto de reciclagem

A cidade de Nova Lima, região metropolitana de Belo Horizonte, vai concorrer a um prêmio da Organização das Nações Unidas (ONU), em 2002. O município vai apresentar, nos Emirados Árabes, um projeto de reciclagem e transformação de sucata em arte, desenvolvido pela Escola Casa Aristides. A instituição trabalha com a reciclagem do lixo e usa a arte para recolocar as pessoas no mercado de trabalho. Desde sua fundação, em 1997, a Casa já formou cerca de 300 alunos em mais de dez cursos gratuitos.

Elevação do mar força evacuação de ilha

Os habitantes de Tuvalu, uma minúscula ilha-nação no Oceano Pacífico, a meio caminho entre Havá e Austrália, terão que abandonar seu país. A Nova Zelândia concordou em aceitar todos os 11.000 cidadãos de Tuvalu e a migração terá início em 2002.

A obrigatoriedade da mudança foi motivada pela elevação do nível do mar. Durante o século XX, o nível do mar subiu de 20 a 30 centímetros. O Painel Intergovernamental sobre Mudança Climática projeta uma elevação de até 1 metro durante este século. O mar está subindo devido ao derretimento das geleiras e à expansão térmica do oceano em consequência da mudança climática. Esta, por sua vez, é causada pelo aumento dos níveis atmosféricos de CO₂, principalmente pela queima de combustíveis fósseis.

Tuvalu é o primeiro país onde a população está sendo forçada a evacuar devido à elevação do mar, porém certamente não será o último.

Além das ilhas-nações, países costeiros baixos também estão ameaçados pela elevação do nível do mar. Em 2000, o Banco Mundial publicou um mapa demonstrando que um aumento de 1 metro no nível do mar inundaria metade dos arrozais de Bangladesh. Com a previsão de um aumento de até 1 metro para este século, a população de Bangladesh seria forçada a migrar, não em milhares e sim em milhões. Para um país de 134 milhões de habitantes – já figurando entre os países de maior densidade populacional do mundo — esta experiência seria traumática. Para onde iriam estes refugiados climáticos?

*Fonte: WWI- Worldwatch Institute / UMA
Universidade Livre da Mata Atlântica.
Site: www.wwiuma.org.br*

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



Você já pensou sobre isso?

Segundo Relatório da Unesco, as três pessoas mais ricas do planeta possuem um patrimônio maior do que o Produto Interno Bruto (PIB) dos 48 países mais pobres; existem hoje 1,3 bilhões de pessoas vivendo abaixo do nível da pobreza; cerca de 800 milhões de pessoas passam fome nos países do terceiro mundo; 52% dos pobres na América Latina são jovens ou crianças; e uma em cada três crianças latino-americanas sofre de desnutrição.

Você sabe o que é...

Agenda 21

A Agenda 21 nasceu na Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, em 1992, na cidade do Rio de Janeiro, a Eco-92. Ela propõe transformações significativas nos valores e na cultura da nossa vida em sociedade, estimulando, assim, mudanças em seus modos de produção e consumo, principalmente das nações ocidentais, reconhecidamente insustentáveis.

As propostas abrangem as áreas ambiental, social, econômica e política, buscando um modelo de desenvolvimento que seja sustentável, garantindo não somente a qualidade do meio ambiente, mas também a qualidade de vida dos que nele habitam, trabalham e vivem. Um compromisso conjunto de toda a humanidade pensado em forma de uma agenda para o século 21.

Vários países, estados e cidades vêm elaborando suas Agendas 21 regionais e locais, buscando o desenvolvimento sustentável a médio e longo prazos, com base em processos participativos e descentralizados onde a participação de todos garanta o nosso futuro comum. Na Cúpula Mundial sobre Desenvolvimento Sustentável, Rio+10, que acontecerá em Joanesburgo, na África do Sul em 2002, continuam as discussões sobre a Agenda 21 iniciadas na Rio-92 ou Eco-92.

Valber Dias



Aprendendo com os índios: em muitas culturas indígenas, as decisões sobre as interferências na natureza levam em conta as suas conseqüências até sete gerações futuras

Desenvolvimento sustentável

- O desenvolvimento sustentável é aquele que atende às necessidades do presente sem comprometer a possibilidade das gerações futuras atenderem às suas próprias. (ONU, Relatório Brundtland – Nosso Futuro Comum, 1987)

- É um desenvolvimento com vistas a uma ordem econômica internacional mais justa, incorporando as mais recentes preocupações ambientais, sociais, culturais e econômicas. (Agenda 21, Rio-92)

- Um crescimento diferente, ambientalmente prudente, sustentável e socialmente responsável, voltado para uma qualidade de vida superior e equitativamente distribuída. (Sachs, I, 1993)

- Desenvolvimento sustentável é o desenvolvimento que provê, a todos, os serviços econômicos e ambientais básicos, sem ameaçar a viabilidade dos sistemas natural, social e construído, dos quais estes serviços dependem. (International Council for Local Environmental Initiatives, Toronto/Canadá – ICLEI, 1996)

Comunidade sustentável

Comunidade sustentável é aquela que:

- Não desperdiça recursos;
- Controla a poluição;
- Valoriza e protege a natureza;
- Utiliza recursos locais no atendimento às necessidades locais;
- Cuida da moradia, alimentação e saneamento básico;
- Amplia as oportunidades de trabalho;
- Valoriza o trabalho doméstico;
- Protege a saúde de seus habitantes, enfatizando a medicina preventiva;
- Garante o acesso de todos ao transporte coletivo;
- Cuida da segurança da população;
- Garante a participação do cidadão no processo de decisão;
- Amplia as oportunidades de educação, lazer e recreação;
- Resgata a valorização do ser humano;
- Orienta a população para o planejamento familiar

Tabagismo

Conheça as várias conseqüências do hábito de fumar

Fumar aumenta o risco de doenças coronárias: triplica o risco de morte por infarto em homens com menos de 55 anos e aumenta em 10 vezes o risco de tromboembolia venosa em mulheres que tomam anticoncepcionais orais.

Fumar aumenta o risco de insuficiência vascular periférica, má circulação nas pernas e impotência sexual.

Fumar triplica o risco de acidente vascular cerebral (derrame cerebral).

Fumar aumenta o risco de câncer na boca, faringe, laringe, traquéia, esôfago, estômago, rins, bexiga, colo do útero e pulmão, este com risco de 12 a 20 vezes maior.

Fumar aumenta a queda da capacidade respiratória com a idade e aumenta o risco de problemas respiratórios como tosse, chiado, falta de ar, bronquite crônica, enfisema, laringite, crise de asma e infecções das vias respiratórias. Além disso causa 90% da doença pulmonar obstrutiva crônica e aumenta seu risco em 10 vezes.

Fumar inflama as gengivas e escurece os dentes. Aumenta o risco de catarata e de osteoporose, especialmente após a menopausa.

Fumar aumenta o risco de infertilidade e de complicações da gravidez (aborto, prematuridade, baixo peso e de morte do filho no período perinatal)

Fumar prejudica o tratamento de muitas doenças dos aparelhos digestivo, cardiovascular e respiratório (como gastrite, úlcera péptica, angina, bronquite) e aumenta as complicações pós-operatórias.

Fumar reduz a expectativa de vida. A chance de viver até os 70 anos é de 42% em fumantes e 78% em não-fumantes.

Benefícios ao parar de fumar

- melhora da capacidade física;
- melhora do gosto pelos alimentos;
- melhora do olfato;
- redução do risco de câncer;
- redução do risco de doenças cardiovasculares e respiratórias;
- aumento da expectativa de vida;
- redução dos gastos com a saúde;
- economia por não comprar o cigarro;
- um grande exemplo para amigos, familiares, em especial filhos e netos.

Fumo passivo

As pessoas que estão perto dos fumantes, especialmente em ambientes fechados, têm maior risco de câncer do pulmão e infarto do miocárdio.

As crianças que convivem com pais fumantes têm maior risco de infecções respiratórias, asma, otites e amigdalites.



Entendendo um pouco sobre a dependência

A nicotina, substância contida no cigarro, causa dependência por meio de processos biopsicossociais parecidos com os da cocaína, álcool e heroína.

O cérebro dos viciados em nicotina, para funcionar bem, tem grande número de receptores que dependem desta substância.

O fumante de 20 cigarros por dia, que traga 10 vezes cada cigarro, recebe mais de 70 mil impactos cerebrais de nicotina por ano.

A nicotina atinge o cérebro em menos de 10 segundos e causa a liberação de dopamina, endorfina etc. Essas substâncias são responsáveis por sensações de prazer, melhora da concentração, melhora do humor e redução dos sintomas de abstinência (falta do tabaco).

O dependente da nicotina aprende e acredita que o cigarro:

- “preenche vazios internos”;
- “é companheiro”;
- ajuda a lidar com os sentimentos positivos ou negativos;
- facilita as interações sociais;
- leva à sensação de segurança.

Entretanto, a maioria desses falsos benefícios do tabagismo deve-se ao fato de que o viciado desenvolve tolerância à nicotina e piora o funcionamento do cérebro na sua ausência.

Mais de 90% dos fumantes são dependentes da nicotina e tornam-se dependentes antes dos 18 anos.

Lígia Regina Vidigal
Médica clínica geral



Efeito estufa, camada de ozônio e chuva ácida

Atualmente, alguns problemas ambientais vêm recebendo destaque na mídia por ocorrerem a nível global como o efeito estufa, o “buraco” na camada de ozônio e a chuva ácida. Todos eles acontecem na atmosfera, que vem sofrendo significativas alterações devido às atividades humanas desde a revolução industrial no século XVIII

A formação da atmosfera atual

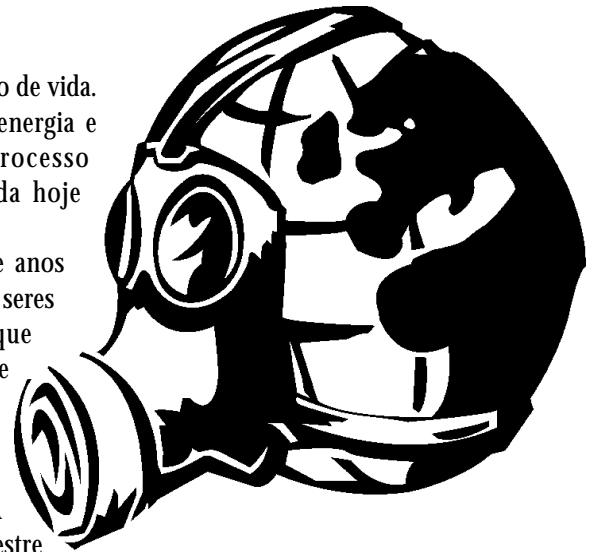
Os principais componentes da atmosfera terrestre atual são: nitrogênio (78 %), oxigênio (21 %), argônio (1%) e dióxido de carbono ou gás carbônico (0,04 %). No entanto, a composição da atmosfera terrestre nem sempre foi assim.

Os cientistas estimam que a Terra tem aproximadamente 4,5 bilhões de anos. Durante todos esses anos tanto a superfície terrestre como a atmosfera passaram por várias transformações. Para se ter uma idéia, a composição provável da atmosfera antes do aparecimento de vida era predominantemente de gás carbônico com 98 %, nitrogênio com 1,9 % e oxigênio em quantidades baixíssimas.

A alteração da atmosfera ocorreu devido a um grande acontecimento

histórico da Terra – o surgimento de vida. Os primeiros seres obtinham energia e biomassa a partir de um processo chamado *fermentação*, que ainda hoje alguns seres processam.

Entretanto, há 2 bilhões de anos começaram a surgir os primeiros seres fotossintetizadores, ou seja, que processam *fotossíntese*. Esse processo que necessita basicamente de gás carbônico, água e luz, além de gerar energia e biomassa libera um gás – o oxigênio. A partir de então, a atmosfera terrestre foi se enriquecendo em oxigênio acarretando significativas transformações tanto na própria atmosfera como na superfície terrestre e na biosfera. Nesta



nova condição atmosférica, os seres vivos passaram por processos adaptativos por um longo período de um bilhão de anos.

Efeito Estufa

O *efeito estufa* é um fenômeno essencialmente natural em que parte da radiação oriunda do sol (radiação infravermelha) que chega à Terra é absorvida por alguns gases que constituem a atmosfera. Graças a esse fenômeno, a temperatura média da superfície da Terra mantém-se em cerca de 15°C, criando condições para a manutenção de todos os ecossistemas existentes tal qual os conhecemos. Se o efeito estufa não existisse a temperatura da Terra seria de 18°C abaixo de zero. O que significa água apenas no estado sólido, impossibilitando o surgimento de vida, como defendem os cientistas.

O nome *efeito estufa* provém da estufa utilizada nos cultivos de plantas nos países

de inverno rigoroso, que constróem estruturas recobertas por painéis de vidro transparente. Durante os períodos de baixa temperatura, a radiação proveniente do sol penetra no seu interior, aquece o ar, o calor fica aprisionado e a temperatura fica adequada para o desenvolvimento das plantas.

Os principais gases da atmosfera que contribuem para o efeito estufa são dióxido de carbono, metano, óxido nitroso, vapor d'água e clorofluorcarbonetos (CFCs), sendo o último os únicos sintéticos. Entre esses gases, o gás carbônico é o que vem despertando maior polêmica, pois sua quantidade vem crescendo à taxa de 0,4 % ao ano. É interessante relembramos que a

quantidade desse gás na atmosfera é muito menor que os demais gases. Sua presença na atmosfera pode ser de origem natural, resultante da respiração e da transformação de matéria orgânica pela ação de microorganismos ou gerada pelas atividades humanas como a queima de combustíveis fósseis e biomassa, incluindo florestas. Estima-se que essas atividades estejam lançando anualmente 5,5 bilhões de toneladas de carbono na atmosfera, pelo uso de combustíveis fósseis e carvão mineral e outros 1,2 bilhões toneladas de carbono pela queima de vegetação natural, principalmente, florestas tropicais. Infelizmente o Brasil é um dos países que lideram as queimadas de florestas.

A camada de ozônio

A *camada de ozônio* é resultante de reações fotolíticas do oxigênio presente na atmosfera que ocorreram há vários milhões de anos quando a atmosfera se enriquecia em oxigênio e a terra era 'bombardeada' por intensas radiações solares.

A *camada de ozônio* refere-se a uma região da atmosfera situada entre 15 e 30 quilômetros da superfície terrestre onde se concentra uma substância gasosa chamada *ozônio* (O_3). Essa camada tem uma função vital de proteção da biosfera pois forma uma eficiente barreira, filtrando parte da radiação ultravioleta emitida pelo sol.

O que se chama popularmente de "buraco de ozônio" na realidade se refere a uma área em que a quantidade de ozônio da camada está em menor quantidade do que o esperado. Naturalmente, o ozônio se forma e se destrói de maneira tal que sua quantidade mantém-se equilibrada. No entanto, algumas substâncias de ocorrência natural ou sintética podem acelerar o processo de destruição. Os CFCs, inexistentes na natureza, são considerados os grandes vilões da camada de ozônio. Esses gases são utilizados principalmente em refrigeradores, produção de espumas e isopor. Já o óxido de nitrogênio pode se originar de fenômenos naturais como explosões vulcânicas ou tempestades ou pode ser gerado pelas atividades industriais, pelos automóveis e aviões a jato.

A diminuição do ozônio na camada composta por este gás pode provocar aumento na incidência de câncer de pele.

Chuva ácida

A chuva tem naturalmente um pH ligeiramente ácido - inferior a 5,6. Isto ocorre porque o gás carbônico, naturalmente presente na atmosfera, ao se dissolver na água forma um ácido fraco - ácido carbônico. A ocorrência de chuvas com valores de pH inferiores a 5,6 indica frequentemente poluição por ácidos fortes, principalmente, ácido sulfúrico (H_2SO_4) e ácido nítrico (HNO_3). Neste caso, essas espécies ácidas se originam pela dissolução na água dos gases dióxido de enxofre (SO_2) e óxidos de nitrogênio (NO ou NO_2), respectivamente. Esses gases são gerados em grandes quantidades pela queima de combustíveis fósseis em veículos, indústrias, usinas termelétricas, mas também por emissões naturais provenientes da atividade geotérmica (vulcões e fontes termais, processos metabólicos em algas, fitoplâncton e em algumas plantas presentes em ambientes marinhos, costeiros e continentais.)

Relevando a natureza ácida da chuva, *chuva ácida* refere-se à deposição úmida de constituintes ácidos, os quais dissolvem-se nas nuvens e nas gotas de chuva para formar uma solução com pH inferior a 5,6.

Enfim, esses três fenômenos tratados, o efeito estufa, a camada de ozônio e a chuva ácida são acontecimentos naturais da atmosfera. O que está ocorrendo é a exacerbação deles resultante de alterações da composição da atmosfera atual, principalmente dos constituintes minoritários.



As consequências do efeito estufa exacerbado

- Elevação da temperatura global. Isto provocará elevação do nível dos mares resultante da dilatação térmica da massa de água oceânica e do degelo das calotas polares e geleiras. (Ver nota a "Elevação do mar força evacuação de ilha", na página 8 desta edição).
- Alterações climáticas globais. O clima da terra ficará mais quente. Os índices pluviométricos se alterarão, chuvas e enchentes em algumas regiões e secas em outras.
- Aumento da biomassa terrestre e oceânica.
- Alterações na vegetação típica de algumas regiões.
- Risco de aumento das doenças infecciosas e das provocadas por insetos.

As consequências da chuva ácida

- O aumento do pH no solo pode aumentar toxicidade de metais potencialmente tóxicos como o alumínio, manganês e cádmio para a vegetação e os seres vivos.
- Nos ecossistemas aquáticos, a alteração de pH do meio afeta os processos fisiológicos dos seres vivos e, também, aumenta a toxicidade de metais potencialmente tóxicos.
- Acelera a corrosão dos materiais utilizados na construção civil, obras de arte e a pintura dos automóveis.
- De forma indireta, existe risco para a saúde humana causado por metais como chumbo, cobre, zinco, cádmio e mercúrio, liberados dos solos e sedimentos pelo aumento do pH. Esses metais podem atingir águas subterrâneas, rios e lagos usados para provisão de água potável e ser introduzidos nas cadeias alimentares que chegam à espécie humana.

Magda Cristina Ferreira Pinto

Química, professora de química ambiental e participante do grupo de estudos "Ecologia do ambiente" do Centro de Ecologia Integral

Irma Reis

Meninas de Sinhá

Sem queixas e com muita alegria e disposição, grupo da terceira idade resgata a tradição das cantigas de roda

Quem canta seus males espanta. E foi com muita música que um grupo de idosas trocou as visitas ao posto de saúde local pelos ensaios e apresentações do Meninas de Sinhá. O grupo, que existe há 11 anos, foi fundado pela líder comunitária Valdete da Silva Cordeiro e conta hoje com 50 integrantes que têm entre 38 e 93 anos. Todas elas são moradoras do aglomerado do Alto Vera Cruz, Taquaril e Granja de Freitas, na região leste de Belo Horizonte.

A maior parte do grupo está na terceira idade mas elas não se queixam de doenças, tristezas, dificuldades ou solidão, o maior prazer destas mulheres é cantar, resgatando as cirandas e as cantigas de roda. O grupo visita asilos, creches, escolas com suas apresentações, levando músicas e brincadeiras. Hoje, elas se sentem muito bem, animadas com o crescimento do trabalho artístico que desenvolvem e com o exemplo que

passam para todas as outras mulheres da mesma faixa etária. Com o reconhecimento da importância de seu papel na sociedade, elas ganharam mais auto-estima, diminuíram o uso de medicamentos e visitas aos médicos, enfim, ganharam mais qualidade de vida.

Memória

“A sociedade ocidental discrimina o idoso com a improdutividade, esquecendo que o legado que eles trazem é riquíssimo e se baseia na questão da memória”, comenta Patrícia Duarte, pedagoga com especialização em saúde mental, uma das coordenadoras do grupo e integrante do Instituto Félix Gattari.



Apresentação do Meninas de Sinhá

Desde 1999, uma equipe do Instituto Félix Gattari – uma organização não-governamental que desenvolve trabalhos de pesquisa-ação nas áreas da memória, velhice, produção de subjetividades, autogestão cultural e educação popular - acompanha o grupo. Este encontro desencadeou um projeto maior chamado Multiculturalismo Comunitário. Meninas de Sinhá faz parte do Projeto Multiculturalismo Comunitário que une três tendências culturais da região. Além do trabalho com cantigas e cirandas feito pelas Meninas, existe ainda o Hip Hop,

Irma Reis



O grupo é formado por mulheres, na maioria da terceira idade, moradoras do aglomerado do Alto Vera Cruz, Taquaril e Granja de Freitas, região leste de Belo Horizonte

ecologiasocial

Banda NUC – Negros Unidade Consciente e o grupo Capoeira Arte Brasil, composto por crianças, adolescentes e adultos. O produto final do Projeto Multiculturalismo será um CD multimídia com o registro do trabalho com data prevista de lançamento para 15 de dezembro.

Além do trabalho junto à comunidade do Alto Vera Cruz, o Instituto Félix Gattari iniciará no próximo ano o Projeto Cirandeio com representantes de diversos grupos da terceira idade da região do Barreiro. O objetivo é capacitar e formar agentes multiplicadores para trabalhar com educação popular nestes diversos grupos, além de tecer redes de troca de saberes e de solidariedade.

Para consolidar ainda mais a história do Meninas de Sinhá está sendo finalizado um livro contando a experiência de vida das integrantes do grupo. A publicação tem a parceria da Pró-Reitoria de Extensão da PUC-Minas e está previsto para ser lançado em março de 2002, junto às comemorações do Dia Internacional da

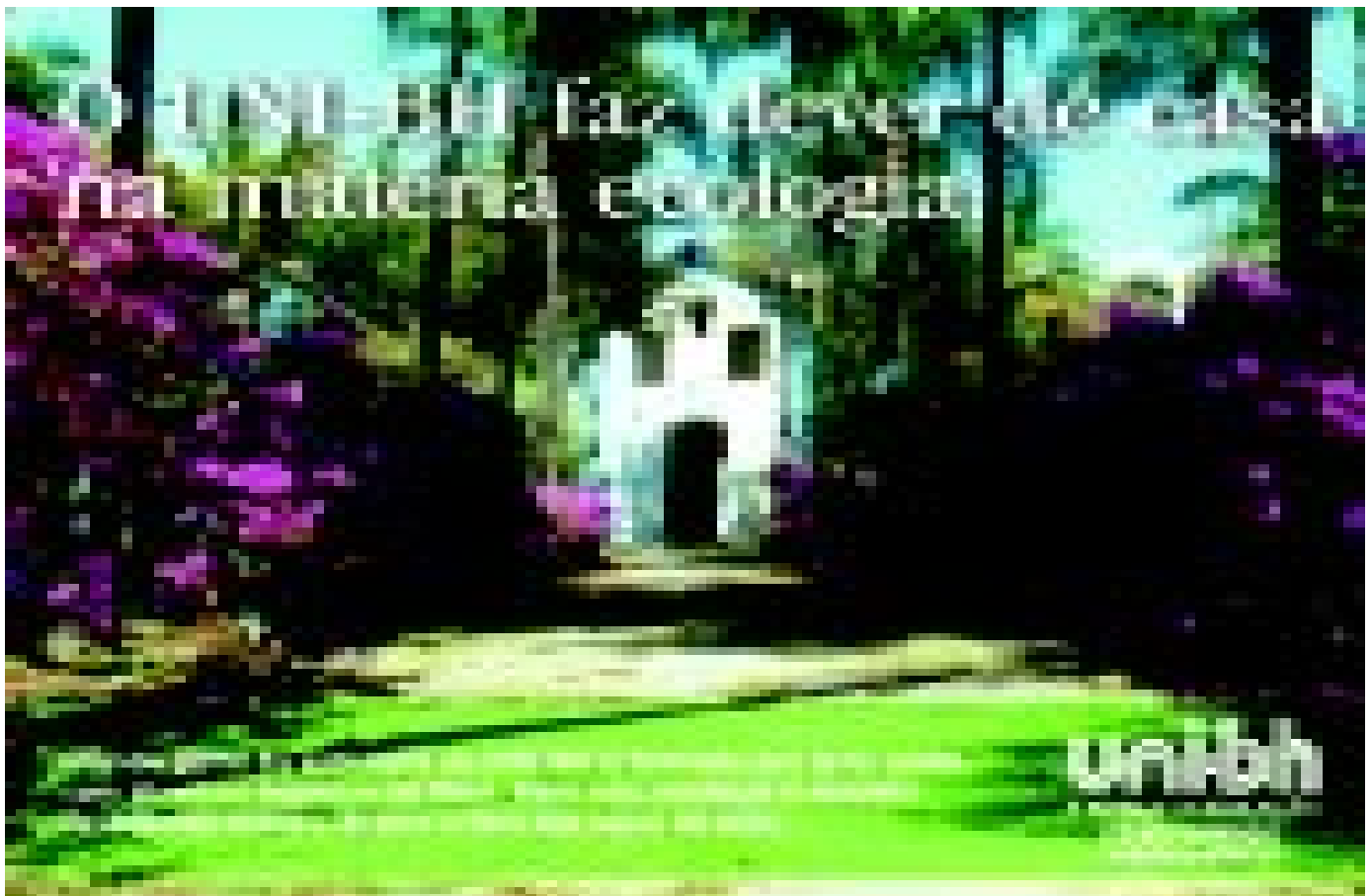


Arquivo Meninas de Sinhá

A música e a dança do Meninas de Sinhá transformaram a vida das integrantes do grupo que ganharam mais saúde para o corpo e para a mente

Mulher. Todos estes projetos contam com o apoio da Lei de Incentivo à Cultura – Fundo de Projetos Culturais, mas “novas parcerias, financiamentos e apoio também são bem-vindos para a ampliação do trabalho, visando a concretização de núcleos de educação popular voltados para a construção de novos paradigmas relacionados não só à velhice, mas a um outro conceito de vida”, finaliza Patrícia.

Grupo Meninas de Sinhá
meninasdesinha@hotmail.com
Dona Mercês (presidente do grupo)
(31) 3483-7282
Instituto Félix Gattari
Tel: (31) 3284-1083
gattaribh@terra.com.br
Patrícia Duarte - (31) 3334-6143



espaço da

Florinda



Tarde ecológica

Florinda recebeu alunos do Colégio Maria Clara Machado para conversar sobre as formas de se viver em paz, respeitando a natureza, as outras pessoas e a si próprio. Os convidados muito especiais conheceram a organização não-governamental (ONG) **Centro de Ecologia Integral** e produziram textos e desenhos muito legais. *Confira na página seguinte.*



Irma Reis

A Florinda, a professora Auremília e os alunos da quarta série do Colégio Maria Clara Machado: Ana, Fernanda, Gabriel, Gustavo, Hugo, Isabela Bistene, Isabela Veloso, Isadora, Jéssica, Karina, Luiz Henrique, Luíza, Prícila, Raissa, Ramon, Ronaldo e Samantha

Correio

Você também quer mandar uma cartinha para a Florinda?

Então, pegue um papel e faça um desenho ou conte uma historinha bem legal. Coloque em um envelope e mande pelo correio para: Revista Ecologia Integral Espaço da Florinda - Rua Bernardo Guimarães, 3101/204 a 207 - Bairro Santo Agostinho Belo Horizonte - Minas Gerais Cep: 30.140-083

Este é o desenho do Daniel de Oliveira Caliarí, aluno da 2ª série do Colégio Maria Clara Machado. Ele desenhou "os protetores da natureza" e enviou pelo correio para a Florinda que ficou muito feliz com a cartinha. A natureza está mesmo precisando de muitos protetores como estes.



Tarde ecológica com a Florinda

O que é uma ONG? O que é ecologia integral? O que fazer para viver em paz com a natureza, com as outras pessoas e com a gente mesmo?

Estas e outras questões foram discutidas na Tarde Ecológica, promovida pelo Centro de Ecologia Integral, no dia 13 de novembro. Foram convidados os alunos da 4ª série do Colégio Maria Clara Machado, localizado no bairro Santo Agostinho, em Belo Horizonte, na companhia da professora Auremília Santiago. A garotada conheceu a ONG, conversou sobre o que é preciso para viver em paz e aproveitou para conhecer um pouco da história da Florinda. O trabalho em grupo estimulou a criatividade dos meninos e meninas que produziram textos e desenhos que você confere nas páginas 16 e 17.

Sugestões

dos alunos da 4ª série do Colégio Maria Clara Machado para vivermos em paz com a natureza, com as outras pessoas e com a gente mesmo

Viver em paz com a gente mesmo é...

- Ser saudável.
- Respeitar a si mesmo.
- Ter consciência do que faz.
- Não descuidar do próprio corpo.
- Ter higiene.
- Não comer coisas que fazem mal para a saúde.
- Sorrir sempre.
- Brincar.
- Ter liberdade.
- Ter auto-estima.
- Não ficar estressado.
- Não fazer nada que prejudique nosso corpo.
- Se alimentar e dormir bem.
- Ficar em paz com nós mesmos.



Isadora, Pricila e Raissa criaram um companheiro para a Florinda

Viver em paz com as outras pessoas é...

- Ter carinho com elas.
- Aceitar as diferenças dos outros.
- Não continuar (e se possível nem começar) brigas ou guerras.
- Manter a união.
- Ser amigo.
- Falar palavras de amor.
- Ser sincero com as outras pessoas.
- Ser honesto sempre.
- Viver em paz.
- Ajudar ao próximo.
- Perdoar.
- Ter harmonia.

Viver em paz com a natureza é...

- Saber valorizar a natureza.
- Respeitar a natureza.
- Não deixar que animais entrem em extinção.
- Se cortar uma árvore, plantar outras duas, pelo menos.
- Não fazer queimadas.
- Não destruir.
- Não caçar por diversão.
- Usar da natureza somente o necessário para sobreviver.



Finke é o nome do personagem criado por Rodrigo, Ramon, Luiz Henrique e Gabriel

Galeria

Trabalhos realizados pelos alunos do Colégio Maria Clara Machado, em visita ao Centro de Ecologia Integral



Fernanda, Jéssica e Karina



Hugo, Ronaldo e Gustavo



Ana, Samantha, Luiza e Isabela

O - Organização
N - Não
G - Governamental

1º setor – governo
2º setor – empresas
3º setor - ONGs

As pessoas que trabalham na ONG trabalham voluntariamente, ou seja, não trabalham por dinheiro.

A ONG trabalha na defesa dos direitos das pessoas, dos animais, da natureza e outras coisas.

A ONG também incentiva pessoas para ajudar no que a ONG está trabalhando.

As três ecologias

A ecologia pessoal é estar em paz com si mesmo.
A ecologia social é estar em paz com as outras pessoas.

A ecologia ambiental é estar em paz com a natureza.

Ronaldo, Hugo e Gustavo

Florinda explica

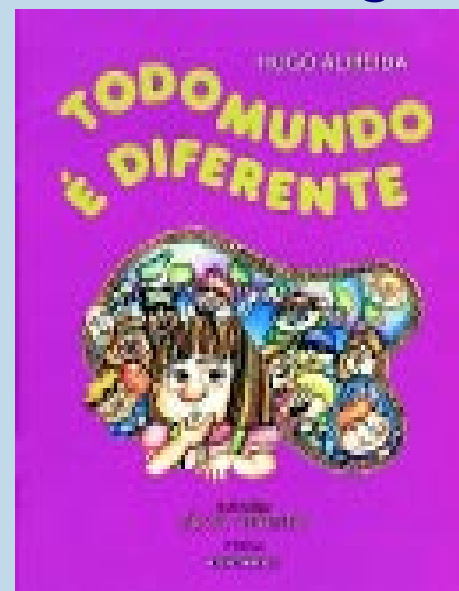
Qual é o sentido do natal?

A maioria das crianças vai dizer que é a época onde se ganha presentes. E para muitos adultos, a preocupação é uma só: o que vou comprar de presente para meus filhos, netos, sobrinhos?... O comércio exagerado de roupas, brinquedos, jóias, sapatos, viagens, neste período do ano, esconde algo importante: que os melhores presentes que crianças ou adultos podem ganhar não se compram em lojas, não precisam ser embrulhados, não custam caro, na verdade, não custam dinheiro algum. Você sabe que presentes são estes?

Neste natal...

- Aprenda a repartir... Convide pessoas que não podem ter uma ceia como a sua para passar o natal com você.
- Qualidade e não quantidade: não abuse das delícias natalinas, coma menos e aprecie melhor o sabor do que você come. Assim você evita problemas de digestão e curte mais a festa, a família, o momento.
- Faça uma oração antes da ceia. Seja qual for a sua religião, rezar e agradecer por aquele momento é muito importante para adultos e crianças.
- Luzes, bolas, guirlandas, presépios... Natal não é sinônimo de concurso de fantasia. Prepare a sua casa para o natal, mas sem exageros e gastos desnecessários. Os símbolos do natal têm um sentido, procure conhecê-los a fundo e não usá-los apenas como forma de decoração.
- Todos aqueles brinquedos guardados no armário e que você já não brinca mais podem fazer a alegria de muitas crianças carentes.
- Peça à mamãe para fazer doações de roupas, alimentos, brinquedos, dinheiro, mas principalmente, para visitar os locais que cuidam de idosos e de crianças carentes. Este é o melhor presente que você pode dar a estas pessoas.
- E você também pode criar presentes muito especiais feitos por você mesmo: utilize materiais recicláveis e faça objetos de decoração e brinquedos.
- Presente inesquecível: uma bonita mensagem, sincera e comovente para quem você quer bem.
- Presente não é o mais importante. Apesar de muitas crianças pensarem assim, os pais devem ensinar aos pequeninos que os melhores presentes que uma pessoa pode ganhar no natal são: **amor, saúde, esperança e paz.**

Livro legal



*Oi gente! Conheci uma menininha muito curiosa e inteligente que pode ensinar muitas coisas para todos nós! É a Dê, personagem do livro **Todo mundo é diferente**, do escritor Hugo Almeida e com ilustrações da Sílvia Aroeira, da Editora Lê. Com o encanto que toda criança tem, a Dê mostra para a gente que o legal mesmo é que ninguém é igual a ninguém. Nem a gente se parece com a gente mesmo! Quer saber mais? Então, embarque nesta leitura e boa viagem.*

Feliz natal e feliz ano novo para todos vocês!



KRAHÔ

Pelo direito de continuar vivendo em paz

No final da década de 70, padre Valber Dias decidiu realizar um sonho de infância: ser missionário numa aldeia indígena. Durante 20 anos, na companhia dos índios Krahô que moram no estado do Tocantins, padre Valber, da Congregação Redentorista, conheceu a fundo as dificuldades e as vitórias deste povo que tem a paz como um componente de sua espiritualidade, base da busca diária pela preservação de seus costumes e de sua história. Nesta entrevista, ele nos conta sobre o respeito dos Krahô para com os idosos, do processo de perda de identidade e dos desafios da ação indigenista neste século 21.

O senhor foi viver junto aos Krahô como padre?

Fui como padre, mas com o espírito diferente do que geralmente se conhece e se pensa dos missionários tradicionais. Tive uma boa preparação, que me levou a valorizar a atitude de escuta. Não fui para convertê-los, nem tampouco catequizá-los. Fui para ajudá-los e ficar do lado deles de forma respeitosa. Segui alguns princípios básicos: não chegar aos índios como mestre, mas como discípulo, valorizar toda a vida do índio, estudar sua história, sua cultura, sua língua, ter o coração aberto... A partir destes princípios, os caminhos de como agir vão surgindo, mas deixei-me levar sem colocar resistência ao que a comunidade esperava de mim, mesmo que em alguns momentos isso me custasse bastante. Sempre evitei a palavra “missionário”. Iniciei o aprendizado inserindo-me na comunidade indígena, num máximo esforço de inculturação, procurando me adaptar o quanto possível. Houve momentos muito fortes, que me fizeram sentir “desmanchado”. Depois de vários anos de formação religiosa e de experiência de comunidade, pois formei-me para isso, à medida que tentei inserir-me na vida da comunidade indígena, tive tanta dificuldade que senti vergonha. Tinha muitos defeitos, mas fui me deixando levar, conduzir, aprendendo.



Padre Valber viveu vinte anos junto aos índios Krahô, no estado do Tocantins

Onde vivem os Krahô?

Eles vivem na região nordeste do estado de Tocantins, quase na divisa com o sul do Maranhão, próximo às cidades de Carolina (Maranhão) e de Araguaína (Tocantins).

Quantos índios Krahô existem atualmente?

Em 1979 eram 6 aldeias com 1.200 índios. Hoje são, em média, 15 aldeias num total de aproximadamente 2.000 índios.

Qual é a identidade dos índios Krahô?

São várias culturas de línguas Gês que habitam o Brasil Central. Os Krahô são uma delas. O sentido de existência de todos esses povos das culturas Gês é a busca sistemática da paz na convivência seja com os outros índios, seja com a natureza, seja com eles próprios na sua busca pela espiritualidade. A paz está dentro da espiritualidade dos Krahô, que representa o principal sentido de existência deles. A organização destes povos indígenas é toda voltada para a busca de uma vida cada vez mais pacífica e integrada, seja com o parente ou com o estranho. A visão de grupo é mais abrangente do que grupo familiar, é uma noção de comunitário que supera os laços de sangue.

O centro da aldeia é o local para reuniões, festas e para repertir as coisas da comunidade. De lá partem os caminhos que levam às casas



Rua Padre Leopoldo Mertens, 957
São Francisco - Belo Horizonte - MG
Telefax: (31) 3491-1935
www.pantho.com.br
e-mail: pantho@pantho.com.br

Fotos: Valber Dias



As crianças indígenas são responsáveis por manter os hábitos e os valores de seu povo

Qual o significado dos traços em volta dos olhos do índio Krahô?

Os índios Krahô, do Tocantins, e os Canela, do Maranhão, têm a tradição de desenhar traços em volta dos olhos. (Como o próprio padre Valber conserva). Os sinais externos contam uma história mítica. Mas o significado deste e de outros hábitos não são conhecidos. Em 1940 houve um grande massacre na aldeia dos Krahô e com a morte dos índios morreram também as explicações de muitas tradições e dos sinais usados por este povo.

Como são dados os nomes para os índios?

Os nomes traduzem a pessoa e a inserem num grupo, além de ligar cada um às histórias tribais. Quem dá o nome passa a ser modelo para a pessoa. Há uma construção da personalidade já que o nome orienta o caráter e a personalidade, definindo formas de comportamento.

Como se relacionam os Krahô?

Os Krahô são um povo com uma grande capacidade de miscigenação, prova de seu espírito pacífico e acolhedor que se insere dentro de uma política de boa convivência. Há uma aceitação das diferenças dentro do grupo cuja heterogeneidade é bastante valorizada. As famílias são muito coesas e existe uma espiritualidade em tudo o que é feito. Segundo essa espiritualidade, na convivência familiar, jamais se teria motivo para guardar raiva um do outro, isto é, todos os erros e ofensas têm que ser perdoados e esquecidos. Para eles, um casal, por exemplo, dividido pelo rancor não seria mais marido e mulher.

Como viviam os índios Krahô em 1979, ano em que o senhor foi morar com eles?

O nível de aculturação era bem menor do que o que existe atualmente. Mas já havia uma pressão em cima dos índios que sugeria que se eles fossem iguais a nós seriam mais bem aceitos na região. Muitos foram batizados, para virar cristãos.

Quais os acontecimentos que influenciaram neste processo de aculturação?

Para entendermos o processo de aculturação, primeiro temos que analisar a organização das comunidades indígenas. Lá, os índios mais velhos, ao contrário dos costumes do homem branco, não ficam à margem da família e dos grupos, nem são rejeitados. Na verdade, os idosos indígenas são sinônimo de sabedoria e recebem toda a consideração dos mais jovens. Os conselhos dos idosos são decisivos na condução da comunidade e são eles os verdadeiros pensadores e a principal referência para a educação das crianças da tribo. Eles possuem mais autoridade sobre os pequenos indiozinhos que os próprios pais das crianças. De acordo com as leis da aldeia, os idosos têm privilégios na alimentação, segurança e abrigo. Mas um dos maiores golpes contra as culturas dos povos indígenas aconteceu no início da década de 70, quando os índios começaram a receber aposentadoria pelo Funrural. No caso dos índios Krahô, que eu posso falar pela minha experiência junto a eles, o direito à aposentadoria trouxe uma mudança radical para as aldeias. O benefício concedido pelo governo aos índios "aposentou" psicologicamente os idosos da aldeia. A aposentadoria foi um desestímulo ao índio idoso e o afastou de suas funções o que desestruturou toda a tradição das aldeias.

As tarefas da tribo - como a preparação do alimento - são realizadas de forma coletiva



A maior aproximação com a cidade também trouxe problemas...

Sim. Para receber mensalmente o benefício a rotina do índio mudou. As idas constantes à cidade aproximou o índio dos problemas dos homens brancos, como por exemplo, o alcoolismo. O dinheiro facilitou o acesso a produtos como bebidas alcoólicas.

Que outros reflexos o dinheiro trouxe para os índios Krahô?

A ajuda financeira individual, seja ela aposentadoria ou salário daqueles que trabalhavam de forma remunerada, representou uma afronta ao sistema de vida coletivo dos índios. Os indígenas do Brasil Central, as chamadas culturas Gês, têm uma vida essencialmente coletiva, e são muito avançados em termos de relações comunitárias. O dinheiro foi contra os valores grupais que os índios conheciam até então.

O que os índios precisam para preservar o que ainda resta?

Eles precisam de terra e do direito de ser diferentes. Estas são duas necessidades que os índios precisam para viver em paz, com a preservação de suas culturas. Uma minoria necessita de tranquilidade para viver de forma específica e um distanciamento mínimo das cidades contribui para a preservação da cultura indígena. Verificamos que as aldeias mais afastadas são aquelas que melhor preservam a identidade cultural do índio, eles se alimentam melhor, produzem mais na roça etc. A Constituição e o Estatuto do Índio precisavam ser aplicados, de fato. É urgente a necessidade de se colocar na prática as leis de defesa do índio. Antes de tudo, o índio tem que ser tratado como índio e não como uma população qualquer.

Qual o futuro que o senhor vê para o índio brasileiro?

É difícil ver o futuro do índio com otimismo. É complicado reverter certas modificações que já ocorreram na realidade indígena. Os índios têm hoje uma alimentação mais pobre. Diminuiu a autonomia para plantar e produzir seu próprio sustento. O dinheiro também mudou os hábitos alimentares, com a compra de alimentos industrializados e isso trouxe conseqüências para a saúde dos índios.

Qual é o papel da Funai nesse processo?

A Funai, inicialmente, tinha o objetivo de “integrar” o índio à sociedade. Desde 1910, quando foi criado o Serviço de Proteção ao Índio, o SPI, o governo queria transformar o índio em branco. Somente com a Constituição de 1988 é que o índio ganhou o direito de ser ele mesmo. “Integrar” passou então a ser “respeitar” o índio e dar condições dele continuar com sua cultura. Mas a Constituição, para a questão indígena, representa uma letra morta porque isso não acontece na prática, por falta de regulamentação.

Como aconteceu esta modificação dentro da Funai?

Os indigenistas da Funai foram sendo cativados pelos índios e modificaram a sua forma de lidar com questão indígena. A Funai foi sendo modificada pelos próprios índios, se transformando em um órgão para a defesa dos interesses do índio e não dos interesses do governo. Os funcionários da Funai transformaram sua profissão num ideal o que diminuiu o processo de aculturação dos índios para o mundo do homem branco.

O que é preciso para defender a causa indígena?

O governo vem enfraquecendo a Funai para passar as suas atribuições para estados e municípios. Isso representará um grande retrocesso na causa indígena. Não adianta ter recursos para defender as questões indígenas sem ter preparo técnico. O despreparo no atendimento causa choques entre quem chega para ajudar e os índios, como é o caso, por exemplo, dos médicos e enfermeiros que não levam em conta a forma como o índio encara a saúde. O novo Estatuto do Índio, a ser votado no Congresso, de nada adiantará se não houver um órgão que defenda este Estatuto. A aplicação do que está escrito no papel é fundamental senão serão apenas letras mortas sem efeito algum pela causa indígena.

Como resgatar as tradições indígenas?

Não tem como recuperar o que já se perdeu em relação à memória do índio. É um processo sem volta. A história oral morre com as culturas que são exterminadas. Os índios, seus hábitos e costumes representam uma história viva que só existe enquanto for protegida. Numa ilha deserta, talvez os índios recuperassem suas tradições originais, mas com a pressão dos brancos sobre a minoria, os índios infelizmente não têm espaço favorável para recuperarem sua história que vem sendo gradativamente perdida.

Colaboração: Irma Reis

Valber Dias



Jovens com suas faixas de cantoras cuja função é atualizar o mito da criação dos Krahô

Valores humanos

O poder transformador do mundo

Quando buscamos as causas dos problemas ambientais que ora enfrentamos, constatamos que quase sempre eles decorrem da interação do ser humano com o mundo. Os valores egoístas e consumistas desta sociedade competitiva e gananciosa têm feito o ser humano cometer muitos enganos que estão colocando em risco a vida no Planeta.

A missão de todas as espécies vivas da Terra é perpetuar a vida. E todas sabem antecipadamente como tirar do ambiente os recursos que lhes garantam a sobrevivência pois contam com a determinação dos instintos, com o fluxo natural de troca de energia e matéria. Mas nós seres humanos temos uma diferença básica - a **consciência**. Isto quer dizer que estamos dentro da natureza e a transcendemos. Portanto, para sobrevivermos e nos sentirmos à vontade no mundo não contamos tanto com a orientação dos instintos, e sim com a nossa imaginação e criatividade para tomarmos nossas próprias decisões. Por isto somos um **ser avaliador**. Criamos valores simbólicos que orientam e motivam nossas ações, nas ciências, nas artes, nas filosofias, nas religiões. E por serem simbólicos, estão sempre se transformando e se distanciando de sua essência natural, o que torna difícil nossa escolha pelo caminho melhor, o mais acertado, o mais seguro.

Assim somos uma espécie como outra qualquer do Planeta, mas também estamos inseridos num contexto cultural, donde podemos considerar que temos valores essenciais à nossa sobrevivência enquanto ser vivo, mas também temos valores culturais que garantam nossa sobrevivência enquanto seres humanos dotados de consciência, sentimento e espiritualidade.

É conhecendo os princípios da organização dos ecossistemas que vamos reconhecer os valores humanos essenciais:

- Somos **cooperativos e responsáveis**

uns pelos outros, porque todo o ecossistema se organiza de forma **interdependente**, em constante troca de energia e matéria.

- Somos capazes de **organização** porque a vida é um fluxo contínuo, sucessivo, tal como nos **ciclos naturais**, que através de princípios econômicos e sensatos, não desperdiçam energia ou matéria, não deixam resíduos.

- **Respeitamos** as diferenças porque é a **diversidade** natural que nos ensina a coexistência de várias espécies, substituindo umas à outras quando

*Os valores **cooperação, responsabilidade, organização, respeito, não-violência, liberdade e verdade** são essenciais porque **aumentam nossas chances de sobreviver enquanto um ser físico e mental, compreendendo e estruturando o mundo***

necessário, garantindo a sobrevivência do sistema.

- Aceitamos a **não-violência** como um valor, quando entendemos que a **sustentabilidade** do ecossistema é garantida pela conservação dos seus recursos e a não destruição da própria espécie.

- **Liberdade** é nossa capacidade de escolha, tal como a **flexibilidade** do ecossistema, que sempre encontra alternativas para se recuperar ante as alterações do ambiente.

- Queremos compreender o sentido da vida e conhecer a **verdade** porque a evolução de qualquer espécie é resultado de um processo de **aprendizagem e adaptação**.

Chamamos a esses valores **cooperação, responsabilidade, organização, respeito, não-violência, liberdade e verdade** de essenciais porque aumentam nossas chances de sobreviver enquanto um ser físico e mental, compreendendo e estruturando o mundo. Mas além disto, temos um coração que nos relaciona e unifica com o mundo, o que significa que temos como valores emocionais e espirituais o **amor** e a **compaixão**. Através deles é que alcançamos nossos plenos poderes humanos, pela capacidade de amar, de criar, e compartilhar nossa humanidade com o Planeta e com todo o Cosmo.

De onde vêm então valores tais como **expansão, competição, quantidade e dominação** que têm levado o ser humano a ações de violência, exclusão, desrespeito e ignorância, tão marcantes na atual sociedade?

A partir da era industrial é marcante a rápida transformação dos valores, quando a energia humana e animal foram substituídas pela energia mecânica, e a tecnologia começa a invadir todos os espaços. A máquina que nos ajudaria a aliviar o fardo do trabalho pesado tornou-se nossa dominadora forçando-nos cada vez mais a uma dependência e identificação com ela. Os valores materialistas determinam o controle sobre a natureza e o desenvolvimento tecnológico passa a ser a base da ética, onde algo deve ser feito porque é tecnicamente possível fazê-lo, negando os

valores humanistas, onde, algo deve ser feito porque é necessário ao ser humano, ao seu crescimento e alegria; porque é belo, bom e verdadeiro. O trabalho passa a ter apenas um sentido utilitarista e sem criatividade; o ser humano é explorado de forma impessoal, assim como os demais recursos da natureza. A produção de riquezas se torna produção de dinheiro, gerando a miséria da maioria, pois que é acumulado por poucos. E o consumo máximo substitui as experiências emocionais na busca da felicidade.

O resultado disso é a perda da esperança e o endurecimento do coração da humanidade, pois agir diferente do que pensa ou sente faz o humano se sentir culpado, infeliz, doente e desconfiado de si mesmo e dos outros.

Mas, em tempo, estamos reconhecendo que somos *co-criadores* do mundo. Temos o poder de intervir na organização da vida gerando efeitos sobre o futuro. “E como todo poder, seu exercício pode ser voltado para a destruição ou para a criação. Depende da escolha.”

Quando fazemos a escolha acertada evoluímos: há uma crescente liberdade de expressão das mulheres e das crianças; há

mais liberdade sexual; há uma melhoria na divisão do trabalho e ampliação dos direitos do trabalhador; as roupas são mais soltas e livres; busca-se maior respeito às expressões raciais, culturais e religiosas; se ampliam os movimentos de cidadania.

Em contrapartida, numa escolha equivocada, abandonamos prazeres simples como pisar na terra, andar na chuva, lambuzar de manga, subir em árvores, contar estrelas, ouvir o canto dos pássaros, cheirar uma flor, brincar de roda, ouvir histórias, recitar poemas, olhar a lua, fazer crochê, escrever cartas, ser patriota, tocar as pessoas, amar sem medo. E produzimos as bombas atômicas, as guerras, as manipulações genéticas.

Como diz Ruben Alves “... a objetividade científica domina o espaço da educação e é assim que aprendemos a assepsia do desejo, a repressão do amor, a vergonha de revelar as paixões e as esperanças. Dizer os próprios sonhos? Contar as utopias construídas em silêncio? Quem se atreve?”

Felizmente muita gente já se atreve. Já estamos assistindo o velho e o novo convivendo nesse processo de mudanças pela reorganização do sistema, pela reapropriação dos valores humanos

essenciais.

Nesse sentido, a responsabilidade do educador é fundamental: ou mantém a ordem social existente, reproduzindo normas e valores materiais e egoístas, ou promove uma reforma nas relações do ser humano com o mundo, despertando-o para o sentir, pensar e agir comprometido com a vida:

- consolidando o amor como o elemento de união em todos os espaços e esferas da vida

- reconhecendo como valioso e bom, tudo aquilo que contribua para o desenvolvimento de uma consciência planetária

- reconhecendo como negativo e mau, tudo que estrangula a vida e faz os bens da Terra e os frutos do trabalho servirem para o lucro de alguns e não para a felicidade de todos;

- acreditando que todo ser vivo tem direito a vida pelo seu valor intrínseco e não pelo valor de uso ou de troca determinado pelo sistema econômico;

- respeitando os direitos universais do ser humano e estendendo esses direitos a todos os seres do Planeta.

Ana Mansoldo

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

Prazeres simples como a conversa favorecem a harmonia nos relacionamentos



Como colaborar com o Centro de Ecologia Integral?

- Participando de suas atividades e convidando amigos ou parentes
- Assinando a Revista Ecologia Integral ou comprando os exemplares avulsos
- Divulgando a Revista e o seu conteúdo para amigos e parentes
 - Anunciando ou indicando para potenciais anunciantes a Revista Ecologia Integral
- Fazendo o seu cadastro junto ao Centro de Ecologia Integral para receber correspondência sobre nossas atividades
- Multiplicando a cultura de paz e a ecologia integral na sua casa, no seu local de trabalho ou em qualquer outro lugar

Conquistando a verdadeira auto-estima

Um primeiro aspecto a ser analisado e trabalhado para a conquista da verdadeira auto-estima está em ser o autogestor da própria vida, dos seus sentimentos, pensamentos, emoções, comportamentos, escolhas e decisões. Pode-se perguntar quanto você deixa as pessoas prepararem sua agenda diária, quanto você ingere de opiniões, mau humor, tristeza, críticas das pessoas e quanto isso o afeta, no seu estado mental e no seu comportamento. Como as pessoas são influenciadas e vulneráveis ao externo! Isso acontece porque a sua visão e comportamento estão no externo. Externo a você. Por isso é preciso aprender a se conhecer, reconhecer-se e, conseqüentemente, valorizar-se, no sentido de usar a sua potencialidade interna de qualidades e valores intrínsecos, originais. Estes, sim, devem ser seu verdadeiro suporte, seu *know-how*, para lidar com todas as situações da sua vida.

O método básico para isso é estabelecer prioridades, valorizando seu tempo. Seu empenho deve estar focado no que você acredita ser um investimento produtivo, como ser humano, que deve ir além dos papéis, redescobrimo o ator por detrás dos personagens, no palco da vida. É preciso voltar à origem, à autopercepção da sua essência. Como uma flor/fruto que só é capaz de crescer, germinar e produzir mais se estiver preso à sua semente e raízes. Uma flor num jarro tem uma vida limitada, poucas possibilidades, é dependente da água, do

sol que lhe derem. Porém uma flor na árvore, por si, recebe da natureza o que precisa para se sustentar e desenvolver. Você se pergunta: quanto dependo da água e do sol, do sorriso das pessoas, dos elogios, da posição profissional, social, do reconhecimento, de aprovações..., externos a mim, enfim, de quanto e quando me dão? Como se fica vulnerável a tudo isso que é vulnerável! A verdadeira auto-estima, que se manifesta em estar

É preciso aprender a se conhecer, reconhecer-se e, conseqüentemente, valorizar-se, no sentido de usar a sua potencialidade interna de qualidades e valores intrínsecos, originais

bem e feliz, fica “gangorrand” entre altos e baixos e lhe proporcionando, portanto, uma felicidade de “periferia”. Ou seja, uma felicidade que não vem da base, da essência, da semente e, por isso mesmo, não se sustenta.

É hora de dar um basta e ter coragem para desafiar novas perspectivas, possibilidades na vida. Uma flor no jarro tem poucas possibilidades; mas, na fonte,

tem todas elas. Por isso, você, distante da sua origem, pode se sentir incapaz, só, sem coragem para mudar, para criar novas possibilidades. Mas, resgatando sua essência, sua originalidade, você tem todas as possibilidades. Ir além do aparente, dar-se o direito de descobrir a verdadeira paz, amor, felicidade que o sustentam e lhe dão uma melhor qualidade de saúde integral do corpo e do espírito, essa é a verdadeira auto-estima. É preciso ter a visão do interno, do sutil, ir além da visão física para que as possibilidades, o horizonte de sua vida, se expandam.

Pense, reflita e transforme-se numa flor que, sustentada pela semente e suas raízes, é capaz de germinar, crescer e enfeitar o jardim da sua vida e do mundo, com a sua beleza e a fragrância de suas qualidades originais, como paz, silêncio, amor, felicidade... Dê-se a chance de se descobrir no ator que é, desempenhando grandes papéis no palco da vida, e será o maior autogestor/líder da sua empresa/vida, comandada por você, pelos seus atributos internos, sua grande tecnologia. O resultado será um grande investimento, com os melhores produtos do mercado, com preços e lucro incomensuráveis, como o brilho do seu sorriso, relacionamentos harmoniosos e tranquilos, saúde do corpo e do espírito e um comportamento digno do ser virtuoso que você é.

Silvânia Braga Teixeira

Instrutora do Programa Qualidade de Vida da Organização Brahma Kumaris em Fortaleza

Neste ano dê um presente de natal que vai contribuir com a cultura de paz e com a ecologia

Presenteie seus parentes e amigos com a Revista Ecologia Integral

Por que presentear com a Revista Ecologia Integral?

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

Pedidos pelos telefones: (31) 3275-3602

Vocação: como realizar-se no trabalho

“Vocação é o lugar em que nossa profunda alegria encontra-se com uma profunda necessidade do mundo.”

Frederick Buechner

Você faz o que gosta? Seu trabalho preenche suas expectativas e sonhos? Você se sente realizado em seu ramo de atividade? Se a felicidade é a maior prioridade humana, então porque para tantas pessoas o trabalho tornou-se uma atividade repetitiva, estressante e alienante?

Para responder estas questões precisamos reconhecer a diferença entre *profissão* e *vocação*. A profissão é, geralmente, escolhida sob a influência do medo, entre eles:

1. sobrevivência – necessidade de lidar com pressões econômicas ou o medo de escassez

2. relacionamento – necessidade de agradar ou realizar a expectativa dos outros

3. auto-estima – necessidade de alcançar status ou posição econômica elevada (a qualquer custo) para compensar a baixa auto-estima.

Já a vocação é escolhida com base na autoconfiança – esta é a origem da palavra vocação, “voz interior”, escutar a si mesmo. Seguir a vocação é confiar na voz interior que aponta para as competências que são naturais, que estão alinhadas com o nosso verdadeiro propósito.

Hoje em dia a maioria das pessoas têm um emprego que está em desacordo com sua vocação, gerando estresse, compulsões, dependências e falta de significado na vida. Sob a influência dos medos do passado essas pessoas criam explicações ou racionalizações para evitar a realização de sua vocação – “agora é tarde demais”, “estou acostumado com o meu trabalho”, “ganho muito dinheiro e status com a minha profissão”, etc.

A primeira metade da vida é geralmente dirigida para realizar as expectativas familiares e sociais – ter um trabalho, constituir uma família, tornar-

se uma pessoa útil. Neste período poucos se perguntam: “quem sou?”, “qual o meu objetivo na vida?”, “que atividade me traria mais satisfação?”. Consequentemente, as escolhas profissionais são feitas com base nas expectativas externas (“o que os outros vão achar”) e não nas prioridades internas (“o que vai me realizar”).

Por isso é muito comum que as pessoas, a partir da meia idade, entrem em crise com seu trabalho. Mesmo tendo atingido uma certa posição profissional, elas não encontram mais satisfação em sua ocupação – mesmo competir com os colegas para “chegar ao topo” tornou-se um desafio estressante e sem sentido. A partir desta crise muitos retomam suas vocações e redirecionam suas vidas. A maioria, porém, nega a origem de seu mal estar (através do excesso de trabalho, da dependência ao álcool, drogas, cigarros ou comida) ou sente-se impotente para modificar seu destino.

O que diferencia estes dois grupos é a capacidade de lidar com o medo. A minoria é composta daqueles que conseguem mudar as crenças baseadas no medo (sobrevivência, relacionamento e auto-estima), e sintonizar-se com seus verdadeiros valores, propósitos e talentos. A maioria permanece refém de crenças auto-sabotadoras (“não sou capaz”, “agora é muito tarde”, “o que os outros vão dizer”, “é apenas um sonho”, “não dá dinheiro” etc), crenças essas que são, ao mesmo tempo, confortáveis (não preciso mudar) e desconfortáveis (não faço o que gosto). Em suma, é a capacidade de confrontar os próprios medos e limitações que diferencia quem se realiza e quem não se realiza no trabalho.

Ao contrário do que muitos pensam, a auto-realização profissional não

depende de fatores externos – sorte, diploma, QI (quem indicou), empresa de prestígio, apoio do chefe, etc. O mais importante é o desejo de reconhecer qual a nossa verdadeira contribuição ao mundo, suplantando a influência do medo, do apego e das pressões sociais.

Roberto Ziemer

Mestre em psicologia social, consultor em transformação humana e organizacional. Autor do livro “Do medo à confiança: Como realizar seu projeto de vida” (Editora Gente)



CONSULTORIA PARA DESENVOLVIMENTO HUMANO E SOLUÇÕES EMPRESARIAIS

- Comunicação empresarial
- Orientação para melhoria do ambiente físico
- Pesquisa de atendimento ao cliente
- Pré-venda, venda e pós-venda
- Desenvolvimento de talentos humanos
- A empresa solidária e a consciência ecológica

CONSULTORIA PARA ESTRUTURAÇÃO DA ÁREA DE RECURSOS HUMANOS

- Recrutamento e seleção
- Treinamento e desenvolvimento
- Segurança e medicina do trabalho
- Cargos e salários
- Diagnóstico de clima organizacional

ACONSELHAMENTO DE LÍDERES

Esse trabalho visa atender, individualmente, profissionais no papel de liderança, através do seu fortalecimento físico, mental, emocional e espiritual, ampliando a sua capacidade de ser um verdadeiro agente de transformação.

Consulte-nos para mais informações:
E-mail: niviam@zaz.com.br
Fone: (31) 3293-1034

Projeto Tauá

1º Complexo Eco-Cultural da Região dos Lagos,
Armação dos Búzios, estado do Rio de Janeiro

Índios, engenheiros, professores, artistas plásticos... Juntos, como uma "orquestra", interpretando uma sinfonia ecológica conduzida pela batuta da Maestrina Tereza Kolontai, criaram e desenvolveram o **Projeto Tauá**.

Tudo começou em 1992 quando Tereza Kolontai adquiriu um terreno de 35.000 m² no Bairro da Rasa, no Município de Armação de Búzios, que estava consideravelmente degradado. Sua idéia era recuperar a beleza natural da área, recompondo a mata de restinga às margens do Pântano da Malhada.

Como Tereza já era adepta da causa ambientalista por pelo menos vinte e cinco anos, a aquisição de áreas adjacentes foi um mero segundo passo.

Quase dez anos de muito trabalho se passaram; hoje a área abrange aproximadamente 100.000 m² com recuperação da fauna e da flora local o que causa "inveja" a muitas Reservas Particulares de Patrimônio Natural.

Fauna e flora

Estima-se que a Reserva possua um importante banco genético de várias espécies da família *Bromeliaceae*, especialmente da Região da Cabo Frio e Búzios, podendo este potencial, no futuro, oferecer mudas que poderão ser utilizadas para reintrodução em projetos ambientais oficiais de recomposição da vegetação nativa.

No tocante às aves, 83 espécies já foram identificadas na Reserva; entre elas o Quero-quero, Papagaio Curica, Coruja Buraqueira, Tié-sangue, Gavião Pernilongo e outros. No que diz respeito a animais silvestres, representantes de várias espécies como o Cachorro-domato, Macaco Prego, Quati, Sagüi, Mão-pelada, Cotia, Tatu, Preá, Paca, Cuíca são habitantes e visitantes de Tauá. Tudo isto

sem mencionar borboletas, répteis, enfim uma biodiversidade que só voltou a frequentar a região, ou melhor, foi salva de "extinção", graças a um trabalho consciente, sério e arrojado.

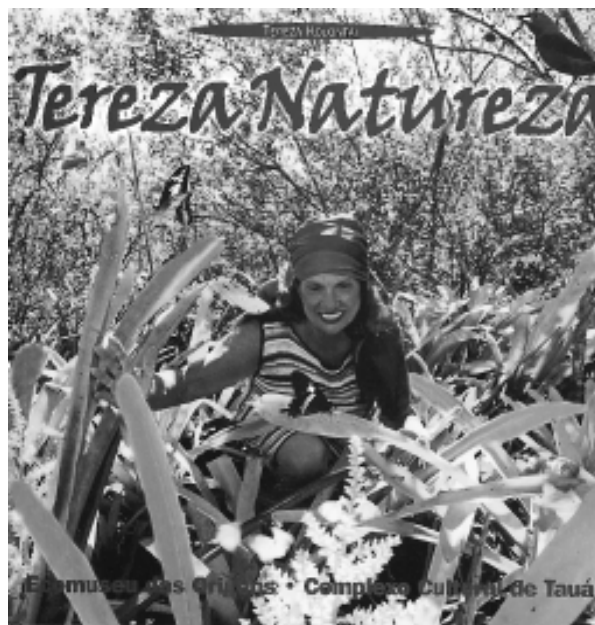
Como se não bastasse a vertente ecológica, nossa Maestrina Tereza também implantou na Reserva de Tauá uma vertente de resgate cultural com a Casa de Reza Guarani-Mbyá, Casa de Farinha e obras de arte estrategicamente localizadas pela área em questão; e também, uma vertente astronômica que poderíamos chamar de "esotérica", o Observatório Astronômico de Tauá.

Somando-se ainda a Praia Fóssil, o Bosque de Restinga Recuperado, a Praça das Aves, o Lago, as Esculturas no Bosque, o Eco-Museu de Búzios, os Trabalhos de Educação Ambiental, todas juntas, estas "peças" formam um maravilhoso mosaico biológico de preservação ambiental chamado **Reserva Ecológica de Tauá**, idealizado e mantido por Tereza Kolontai e sua "orquestra" que, sem sombra de dúvidas, estão ***pensando globalmente e agindo localmente***.

Mario Antonio de Mello Dias
Assessor para Assuntos Internacionais
da Fundação Brasileira para a
Conservação da Natureza - FBCN

Alguns colaboradores do Projeto Tauá

Engenheiro florestal Paulo Schiavo Júnior - IEF; Prof. Dr. Cláudio Coelho de Paula - Universidade Federal de Viçosa - MG, Projeto Gravatá - Pesquisa e Conservação das Bromélias do Brasil; Prof. José Fernando Pacheco e Cláudia Bauer - UFRJ; Prof. Geraldo Monteiro - biólogo - A TEIA (Associação de Turismo Ecológico Integrado à Arqueologia); Prof. Dr. Ondimar Dias - Instituto Brasileiro de Arqueologia; Ricardo da Cunha Reis - biólogo; Escolas Municipais Nilo Batista - Cabo Frio e Prof.^a Maria Rita - Rasa - Búzios; Prof. Dr. Luis Soledade Otero - Museu Nacional; Prof.^a Dr.^a Nanci Vieira de Oliveira - IFCH/UERJ; Dr. João Costa Batista - humanista e pesquisador de cultura popular brasileira; Algemiro Karai Mirim - Prof. da etnia Guarani - Mbyá; Lula Moraes - escultor; Eliseu - primeiro funcionário de Tauá; Dr. Luiz Roberto Zanuth - Fundação Parques e Jardins - Projeto Flora do Litoral - RJ; Jairo Costa - Fundação Brasileira para a Conservação da Natureza; Delmires de Oliveira Braga e Mauro Batista Temer - Prefeitura de Búzios; Dr.^a Renata S. Schmitt - geóloga - Coordenadora de Geologia e Recursos Minerais - DRM - RJ; e com certeza várias outras...



O livro *Tereza Natureza* registra a trajetória da ambientalista Tereza Kolontai na criação e manutenção do Complexo Cultural de Tauá, localizado em Armação dos Búzios, Rio de Janeiro. **Contatos podem ser feitos pela caixa postal 112.363 - Cep: 28950-970 Búzios - RJ, e-mail reservataua@yahoo.com.br** (Veja mais informações sobre o Complexo Cultural de Tauá na contracapa desta edição)

Educação ambiental no município mineiro de Itapecerica

A Sociedade Ecológica de Itapecerica - SEI existe há dois anos e atua com projetos de educação ambiental para crianças, jovens e adultos. A luta também é pela salvação do Rio Vermelho, que sofre com a poluição de suas águas.

Exposições de fotografias, oficinas, caminhadas e mutirões de limpeza fazem parte das ações da SEI. Através do informativo Manga Rosa, sob a coordenação de Frederico Araújo Mesquita, a Sociedade Ecológica de Itapecerica trabalha pela conscientização ambiental, fazendo denúncias e buscando alternativas para a qualidade ambiental no município. Quem quiser colaborar com a Sociedade Ecológica de Itapecerica pode entrar em contato pelo e-mail sei_ong@bol.com.br

Caminhada ecológica à nascente do Rio Vermelho realizada pelos alunos da rede municipal de Itapecerica (acima) e mutirão de limpeza realizado pela Sociedade Ecológica Itapecerica no leito do rio (ao lado), com a participação de Antônio Madeira, incansável defensor da natureza e companheiro de lutas da SEI



Fotos: Arquivo SEI



Ética e cidadania

Política com participação de todos

Conscientizar as comunidades sobre a importância do voto na definição dos rumos da política. Este é o objetivo da Comissão Fé e Política, criada em 1992, e coordenada pela Arquidiocese de Belo Horizonte. A Comissão busca promover a formação política, produzir material educativo e incentivar a formação de grupos organizados que, entre outras atividades, estão se preparando para fiscalizar a atuação dos parlamentares. Eva Torres, da equipe de coordenadores da Arquidiocese, diz que o objetivo dos grupos não é causar constrangimento e intimidar e sim permitir que cada pessoa exerça seu legítimo direito de cidadania, não deixando que o político se desvie das metas propostas, quando eleito. Ela concorda que os inúmeros escândalos de corrupção do legislativo, executivo e até do judiciário, geraram um novo ânimo nas pessoas. Elas passaram a enxergar que não era suficiente se mobilizar apenas em

época de eleições, era necessário um trabalho contínuo para evitar surpresas desagradáveis.

A Arquidiocese atende a 28 municípios. As comunidades que questionam a atuação dos políticos e a destinação das verbas do município estão aderindo ao movimento Fé e Política, para acompanhar de perto a atuação dos políticos, como é o caso das cidades mineiras de Contagem, Betim, Nova Lima, Ribeirão das Neves. Já estão estruturando sua participação Belo Vale e Nova União. Em sua primeira reunião, a comunidade de Nova União mostrou que não é um trabalho fácil. Existe ainda muito medo



Irma Reis

Comunidade de Nova União se reúne para discutir as questões políticas do município

de se expor e sofrer retaliações em sua vida particular, já que todas as pessoas se conhecem, e muitas vezes estão ligadas por laços de parentesco e amizade aos políticos da região.

Paz!

Mensagem de Deus que a humanidade esqueceu

A paz está sendo substituída pela ganância, pelos prazeres fúteis, pelo desprezo aos pobres, pelo enriquecimento ilícito em detrimento da população que passa fome e sofre as agruras das doenças.

Para implantar a paz no mundo há de se começar nos mínimos gestos. Dentro do lar, na família, não praticando injustiças, desigualdade de afeto e proteção, considerando que todos somos iguais.

Nos governos das cidades, do país, em todo núcleo político, que os dirigentes se vistam do bom caráter, do trabalho honesto, da justiça em governar praticando o bem sem ganâncias e ingratidão.

Na sociedade, através da sinceridade, do respeito ao valor alheio, do desligar das ambições e da prepotência, nunca se achando melhor do que o próximo, seja o vizinho, o conterrâneo ou outro país.

Devemos praticar sempre o bem, seja num simples gesto, ou numa obra de grande porte. Reagir sempre contra os impulsos de agressão, de vingança, que são sempre o

primeiro passo para a violência. Dirigir sempre os nossos pensamentos para o lado bom em todos os ângulos, principalmente perdoar as ofensas, raciocinando que o mal cometido sempre retorna a quem o praticou. Desejar sempre a paz ao próximo, seja ele quem for.

O coração que transporta a paz distribui aos que convivem com ele esta mesma paz.

Unamo-nos, portanto, em busca da paz: no lar, na família, no Brasil e no mundo!

Nair Doné Gariglio

Arquivo pessoal



Dona Nair

Esperança num mundo melhor

Se ficamos como espectadores frente às catastróficas notícias veiculadas pela mídia, permitimos que o medo e o terror nos afete.

A palavra crise, no ideograma chinês, tanto significa perigo como oportunidade.

Confiantes nos movimentos de paz que se espalham pelo mundo, acreditamos que nesse momento, podemos escolher .

Escolher ter esperança num mundo melhor.

A esperança é inerente ao ser humano. É o sonho que transformamos em realidade.

É mais valiosa do que toda a tecnologia, do que todas as jóias, empreendimentos e impérios construídos.

Essa é uma energia que nos permite

criar, impulsionando-nos para frente de forma equilibrada.

Convidamos você, nesse momento, para que abra seu coração à esperança. Respire-a. Deixe que ela emane do seu ser, expressando-se em sua vida.

À medida que se abrir para ela perceberá mudanças.

Pessoas notarão algo diferente em você, em seu olhar, na sua maneira de pensar e também se sentirão tocadas por essa energia única, que ilumina e aquece, envolvendo a todos.

A esperança fornece a moldura para a construção de novas atitudes e comportamentos daqui para a frente.

Respire e sinta o poder da esperança em seu coração!

Nívia Reis e Leonor Fadini

Tolerância

Um famoso senhor com poder de decisão gritou com seu diretor porque estava com ódio naquele momento.

O diretor, chegando em casa, gritou com a esposa porque estava gastando demais.

A esposa, por sua vez, gritou com a empregada porque esta quebrou um prato.

A empregada chutou o cachorrinho no qual ela tropeçara.

O cachorrinho saiu correndo e mordeu uma senhora que passava pela rua, pois ela atrapalhava sua saída pelo portão.

Esta senhora foi à farmácia para tomar vacina e fazer um curativo, acabou gritando com o farmacêutico porque a vacina doeu ao ser aplicada.

O farmacêutico, chegando em casa, gritou com sua mãe porque o jantar não estava do seu agrado.

Sua mãe, já idosa, passou a mão pelos seus cabelos, beijou sua testa e disse: “Você está muito nervoso, pois trabalhou muito e a esta hora já está cansado. Amanhã você vai se sentir melhor”.

Abençoeu-lhe e foi deitar. Naquele momento, o círculo do ódio se rompeu, pois encontrou a tolerância, o perdão, a paz e o amor. Quando estiver em um círculo do ódio, lembre-se que com tolerância, perdão, paz e amor você poderá quebrá-lo!

Pense nisso sempre que estiver triste e descontente com alguém. Para que o mundo seja melhor, precisamos fazer a nossa parte!

Autor desconhecido

Participe!

Envie o seu texto para a seção reflexões pelo cei@ecologiaintegral.org.br

A felicidade tem três letras

Gira o sol.

Gira o mundo.

Giram as letras. Formando sons. Formando palavras, frases. Criando o simbólico. Criando um mundo, uma realidade, um modo.

Qual modo?

Um modo cheio de exigências. Exagerado na essência. Exagerado na forma, na estética, no conteúdo.

Exagerado... Exagerando o apego. Afinal, aparentemente são muitas as coisas das quais preciso para ser feliz.

Felicidade, letras que trazem consigo o sopro divino: entusiasmo.

Letras: papel. Letras: sons. Letras: mundo. Meu mundo está estruturado enquanto linguagem.

As palavras assumem um estatuto profético.

As palavras assumem um estatuto poético.

As palavras assumem amor,

generosidade, prosperidade.

As palavras precipitam atos. Meus atos, seus atos, nossos atos. Percorrem as ruas, voam através do tempo e espaço. Trazem o passado, levam o futuro. Constróem o presente.

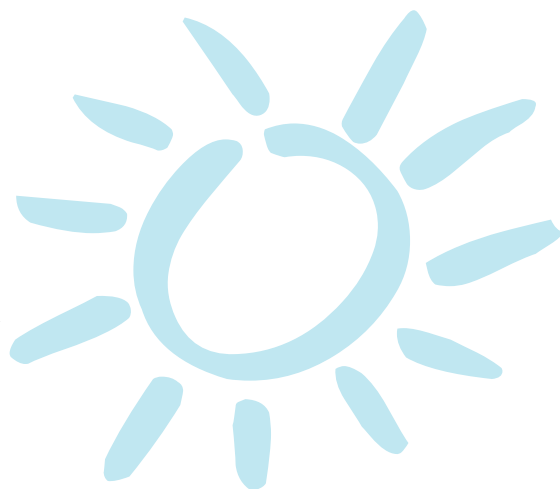
Meu ser fala. Minha fala forma, formata minha vida e ajuda a dar contorno ao mundo. Falar exige sabedoria, compreensão e humildade. Vontade de ligar, interligar.

Falar exige mestria com o ar. Um ar que mora nos céus, que de lá vem para nos preencher do sopro divino.

Gira a terra.

Amontoam-se as letras na longa, intensa, estressante jornada dos dias. Tantos objetivos porque *lutar*. Minhas letras formam palavras ásperas, que se traduzem em atos ásperos. Meu ser torna-se áspero.

Quem sou? Eu Sou o que Eu Sou. Devo lembrar-me disso, voltar para casa, retornar para o que é a minha essência, buscar meu sopro divino: meu entusiasmo.



Reencontrar minha simplicidade, meu pouco muito, minha abundância interior e transbordá-la sem temor ou vergonha, para que eu possa ser um magneto.

Gira a vida: Amor e Verdade.

A felicidade tem três letras: Paz. Minha paz. Esta paz que eu sou e lhe dou.

Márcia Regina dos Santos Renda
Psicóloga

Agenda integral

- 1º/12 - Dia internacional de luta contra a AIDS
- 05/12 - Dia internacional do voluntariado / Dia da Cruz Vermelha Brasileira
- 07/12 - Dia do pau-brasil
- 08/12 - Dia da família – Dia da justiça
- 10/12 - Dia internacional dos direitos humanos
- 13/12 - Dia do cego
- 15/12 - Dia do esperanto
- 20/12 - Dia da bondade
- 21/12 - Início do verão
- 23/12 - Dia do vizinho
- 24/12 - Dia internacional do perdão - Dia do órfão
- 25/12 - Natal
- 26/12 - Dia da lembrança
- 31/12 - Dia da esperança
- 1º/01 - Confraternização universal
- Dia internacional da paz
- 06/01 - Dia mundial da gratidão
- Dia dos Reis Magos
- 07/01 - Dia da liberdade de cultos - Dia do leitor

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

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

Centro de Ecologia Integral
Informações:
(31) 3275-3602 - 3291-9836
www.ecologiaintegral.cjb.net
e-mail: ceimg@uai.com.br

Alimentos: a ordem é não desperdiçar

A fartura da mesa de parte da população se opõe à fome vivida por uma outra parte considerável da mesma nação. Ao contrário de povos como os europeus que, devido à escassez de alimentos em tempos de guerra, aprenderam a dar mais valor ao que compram e consomem, os brasileiros se orgulham de uma mesa farta, mesmo sabendo que haverá desperdício. A seguir algumas sugestões para evitar o desperdício de alimentos em sua casa. O cuidado deve começar logo no supermercado

- O marketing sabe como fazer você comprar, comprar e comprar. E dentro do supermercado, são várias as ações de marketing agindo na sua escolha, mesmo que você não perceba. Fique atento e não compre um produto só porque você foi seduzido pela embalagem ou pela promotora (aquelas pessoas que ficam na frente das prateleiras sugerindo marcas de produtos).

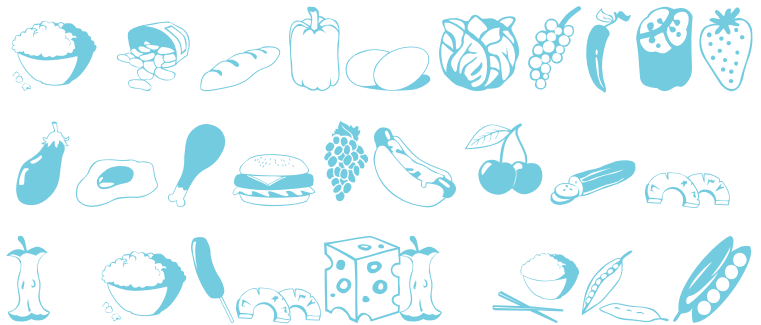
- As cores, os formatos, as estratégias de marketing também agem sobre as crianças. Por isso os produtos que interessam a elas estão sempre nas prateleiras mais baixas, com fácil alcance. Cuidado!

- Ensine seu filho a ser um consumidor consciente desde cedo, mostrando o que deve ou não deve ser comprado e definindo limites para as compras dos pequeninos.

- Comprar a quantidade estritamente necessária não é sinônimo de ser pão-duro, e sim uma ação contra o desperdício.

- A indústria alimentícia deve ser requisitada a fazer embalagens com porções pequenas ou individuais para evitar o desperdício.

- Fique de olho na data de validade dos produtos. Aqueles que estão em promoção costumam estar com datas de validade próximas ao vencimento. Quem comprar muito achando estar aproveitando o preço baixo, certamente não terá tempo de consumir tudo que comprou antes da validade do produto.



- Tenha muito cuidado com os vegetais (frutas, legumes e verduras), comprando sempre em pequenas quantidades. Não tenha vergonha de comprar apenas uma maçã, duas laranjas e três tomates. Você vai economizar dinheiro e evitar o desperdício.

- Atenção com os perecíveis como leite, iogurte, queijo, requeijão, presunto etc. Compre quantidades pequenas destes produtos porque eles estragam com muita facilidade.

- Geladeira cheia demais prejudica a conservação dos alimentos e com isso muitos alimentos podem estragar.

- Conserve na geladeira os vegetais sempre inteiros. No caso do abacaxi, por exemplo, descasque, mas não retire o miolo. Já a metade que sobrou do abacate deve ser guardada junto com o caroço. Essas são medidas que aumentam o tempo de vida do alimento.

- Ao servir-se, lembre-se de usar o bom senso. Coloque só o que irá consumir. Lembre-se que a sobra do prato vai direto para o lixo.

- Restaurantes de preço único, com rodízio de carnes ou pizza, ou mesmo os self service são uma tentação. Muita variedade de alimentos e preço acessível. As pessoas costumam exagerar no prato e acabam desperdiçando muita comida. Alguns restaurantes cobram pelo desperdício. Deixou no prato paga a mais: uma boa forma de educar os comilões sem consciência.

- Para quem mora sozinho, almoçar em restaurantes ou pedir comida em casa pode ser uma boa opção contra o desperdício.



seminários cursos oficinas

● A arte de viver em paz

Este seminário, elaborado pelo professor Pierre Weil, reitor da Universidade da Paz (Unipaz), visa sensibilizar e motivar as pessoas para restabelecerem uma relação harmoniosa consigo mesmas (ecologia pessoal), com os outros (ecologia social) e com a natureza (ecologia ambiental), através de um conjunto cuidadosamente planejado de reflexões e vivências. Facilitadores: José Luiz Ribeiro de Carvalho, engenheiro, curso de Psicologia em andamento e Ana Maria Vidigal Ribeiro, jornalista e relações públicas, diretores do Centro de Ecologia Integral. Próximo seminário: 15 e 16/12

● 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 Maria 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.

● 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. Próximo curso de Fitoterapia: 05/01/2002

● Chakras, meridianos e Do-in

Objetivo: apresentar o sistema indiano e o sistema chinês de energia vital, através do estudo dos chakras e dos meridianos e ensinar práticas de automassagem (Do-in) e exercícios para harmonização dos chakras. Professora: Helena Margarida de Jesus (Mahacrist), professora de Yôga e terapeuta natural.

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

● 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 quinzenais.

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, duas vezes 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.

atendimentos psicoterapêuticos

● Orientação focada e Alquimia corporal

Atendimento individual. Psicóloga: Márcia Regina dos Santos Renda.

outras atividades

● Palestras e Cine-Paz

Palestras gratuitas nas segundas-feiras com temas relacionados à cultura de paz e à ecologia integral. Na última segunda-feira do mês, Cine-Paz com a exibição e debate de vídeos e filmes.
Responsáveis: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho, diretores do CEI.

● Orientação de projetos e facilitação de trabalhos

nas áreas de desenvolvimento humano, de grupos e de comunidades; comunicação e mobilização social; responsabilidade social; terceiro setor e 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 descontraír, fazer "pic-nic", tirar fotos, etc. Encontros mensais.

● 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.

Marque sua visita e conheça o CEI
R. Bernardo Guimarães, 3101 - Salas
206 - Bairro Santo Agostinho
Belo Horizonte - MG - Brasil
Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602
e-mail: cei@ecologiaintegral.org.br
www.ecologiaintegral.org.br

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

Agenda

Práticas terapêuticas - grupos regulares:

Yôga Total - segundas e quartas - Horário: 9 às 10h - terças e quintas - Horário: 18h15 às 19h15

Yoga Taoísta - segundas e quartas - Horário: 18 às 19 h

Ginástica chinesa - terças e quintas - Horários: 8 às 9h/17h30 às 18h30/18h30 às 19h30

Palestras e grupos de estudos: participação gratuita

Inscrições e informações: telefone (31) 3275-3602 ou e-mail ceimg@uai.com.br

Dezembro

03 (SEG) (19:30-21h) - Palestra : "Complusão alimentar" (Elizabeth Maria Chemicati, psicóloga e autora do livro "Obesidade, a doença do afeto")

04 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente

04 (TER) (19:30-21:30h) - Grupo de estudos Técnicas terapêuticas chinesas

06 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Sonhos

10 (SEG) (19:30-21h) - Palestra: "Psicologia do esporte: cooperação versus competição, no esporte e na vida" (Elaine Cambraia, psicóloga do América FC)

13 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Dinâmica de grupo, jogos cooperativos e psicodrama pedagógico

15 (SAB) (9-18h) - Seminário: "A arte de viver em paz"

16 (DOM) (9-13h) - Seminário: "A arte de viver em paz"

17 (SEG) (19:30-21h) - Palestra a definir

18 (TER) (19-21h) - Grupo de estudos Ecologia do ambiente

18 (TER) (19:30-21:30h) - Grupo de estudos Técnicas terapêuticas chinesas

20 (QUI) (19:30-22h) - Grupo de estudos Sonhos

Obs.: As palestras e os grupos de estudo estarão de recesso no período de 21/12/2001 a 31/01/2002

Exemplo de preservação

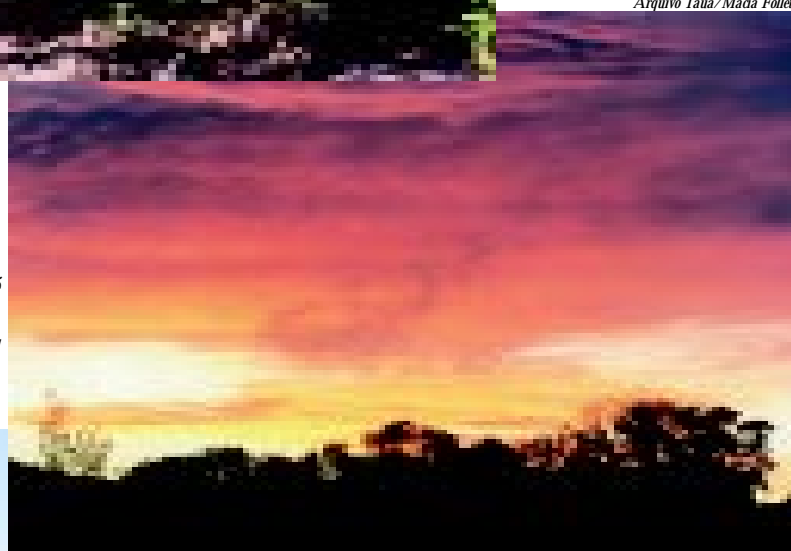
Reserva particular de patrimônio natural, o Complexo Tauá, em Armação dos Búzios, estado do Rio de Janeiro, é reduto de várias espécies vegetais e animais que estão protegidas por iniciativa particular. (Leia mais sobre a Reserva Tauá na página 26)



Arquivo Tauá/Macia Folleto

A ambientalista Tereza Kolontai, criadora do Complexo Tauá e Eliseu, primeiro funcionário da Reserva

Arquivo Tauá/Macia Folleto



O entardecer na Reserva Tauá é uma imagem inesquecível

Arquivo Tauá/Sergio Quissak



Várias espécies de bromélias estão presentes no Complexo Tauá

*Paz nos corações, paz entre os seres,
paz no planeta, paz no universo,
paz... que flui e descansa em cada
um, em todos, em tudo.*

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



O presépio do Piipiripau, construído por Raimundo Machado de Azeredo a partir de 1906, é composto por 580 figuras feitas de material reaproveitado que se movimentam a partir de engrenagens também construídas artesanalmente. Tombado pelo Patrimônio Cultural em 1984, o presépio do Piipiripau pode ser visitado no Museu de História Natural e Jardim Botânico da UFMG, em Belo Horizonte.