



Elaboração **Clarisse Netto de Rezende**
Orientação **Rosana Ravaglia**

Bem Vindos



Promover atividades ligadas à defesa do meio ambiente e a uma forma de vida mais sustentável são os principais objetivos deste manual.

Acreditamos que a educação ambiental e a mudança de hábitos, além de um pensamento coletivo, sejam os melhores caminhos para transformar e melhorar o mundo em que vivemos.

Esse manual tem ainda o sonho de orientar, dar dicas, informar e estimular a proteção do nosso ambiente, o estímulo ao consumo consciente e a hábitos de vida direcionados em relação ao todo.

Clarisse Netto

Sumário

- 2 BOAS VINDAS
- 3 SUMÁRIO
- 4 INTRODUÇÃO
- 6 ABERTURA
- 8 OFICINA 1 - **APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS**
- 11 OFICINA 2 - **REVITALIZAÇÃO DE ESPAÇO COMUM**
- 13 OFICINA 3 - **PASSEIO CICLÍSTICO**
- 15 OFICINA 4 - **CRIAÇÃO DE HORTA**
- 19 OFICINA 5 - **ESPORTE AO AR LIVRE**
- 21 OFICINA 6 - **FEIRA DE TROCAS**
- 23 OFICINA 7 - **AJUDANDO AO PRÓXIMO**
- 25 DICAS - **O MANUAL NA PRÁTICA**

Introdução

Desenvolvido pelo programa de mestrado em Ensino de Ciência da Saúde e Meio ambiente do UniFOA, esse manual foi criado através de ciclo de oficinas realizados no Instituto Dagaz, que, através de seu sucesso, adesão e resultados positivos na comunidade envolvida, tornou-se um manual a ser aplicado em diversas instituições, contribuindo para o despertar de hábitos mais conscientes, que melhorem o ambiente em que tais comunidades vivem e que estimulem a reflexão e a busca por uma forma de vida mais sustentável.

Através desse manual, qualquer instituição poderá desenvolver as oficinas, buscando parcerias com profissionais da própria comunidade e aplicando atividades que visem união e parceria para mostrar que, juntos podemos fazer a diferença.

O envolvimento da família do público participante é de grande importância para que o despertar de um pequeno questionamento em relação à forma que nos relacionamos com o ambiente em que vivemos possa se transformar

em reflexões que gerem uma real mudança de hábitos, de atitudes.

Sejam bem vindos a uma nova forma de viver, mais consciente, mais responsável, mais sustentável e que, com certeza, vai transformar para melhor o mundo que deixaremos para as futuras gerações!



ABERTURA

Abertura

Nesse primeiro momento o Instituto Dagaz, após marcar a data do evento, convidou membros da comunidade e usuários das atividades oferecidas pela instituição.

A abertura contou com a palestra de um especialista em meio ambiente que falou sobre o ciclo de produção dos que consumimos no nosso dia a dia e sobre as pequenas mudanças que podemos realizar nas nossas vidas, na nossas famílias e que possam impactar de forma positiva o ambiente em que vivemos.

Conteúdo:

Exibição do filme “História das Coisas” disponível em:

<https://youtu.be/7qFiGMSnNjw>

Discussão:

Consumo Consciente

O que é o consumo consciente?

Consumo consciente é “transformar o ato de consumo em uma prática permanente de cidadania”.

Não atender somente às vontades individuais

Tem que levar em conta os reflexos:

- na sociedade
- na economia
- no meio ambiente

Se mudarmos nosso modelo de consumo podemos encontrar o caminho da:

Sustentabilidade!

Mas o que é isso?

Nesse item trabalhamos os hábitos de cada um no dia-a-dia e o que pode ser mudado, gerando reflexão.

Em seguida é trabalhado o viver em comunidade, através do Princípio de Coexistência

- Característica, propriedade ou condição de coexistente, que existe de maneira simultânea. Que convive **harmoniosamente** ou de maneira pacífica.

São também discutidos, em grupos, os hábitos diários de cada um que impactam negativamente no ambiente, e também o que cada um se propõe, dentro do possível, a mudar nesses hábitos. Exemplo: Posso ir a pé ou de transporte coletivo para o trabalho? Ou dividir carona? Ou usar a bicicleta? Caso não seja possível, pela distância e caminho a ser percorrido, por exemplo, o que posso fazer de diferente no meu dia?

Refletir sobre o impacto do próprio consumo diário, e quando se fala em consumo, não se trata de compra de bens apenas, a comida, o tempo....

Realizar breve avaliação do consumo diário:

A população brasileira produz cerca de **64** toneladas de lixo

1.223 Kg por dia / por pessoa

Dados da Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública

Em 2012, **24 toneladas** de lixo foram descartadas inadequadamente

E aí, o que pode ser feito?

Necessidades:

- Microfone
- Tela
- Projektor
- Caixa de Som
- Computador
- Cadeiras

A top-down view of various fresh ingredients and kitchen tools. In the center, there's a wooden mortar and pestle with a white pestle, surrounded by several small bowls containing different types of grains, lentils, and chickpeas. Fresh green basil leaves are scattered around, along with several ripe red tomatoes. A wooden bowl contains green olives, and another bowl has a dark, textured substance. A red and white checkered cloth is visible in the top left corner. The background is a dark, textured surface.

OFICINA 1.

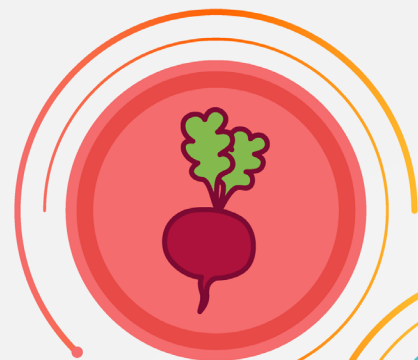
**APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS
ALIMENTOS**

Passo a passo:

- Convidar chefe de cozinha ou alguém especializado em culinária, de preferência da própria comunidade, valorizando o próximo.
- Convidar nutricionista
- Criar entre os dois profissionais um diálogo que reúna prática e teoria, que fale sobre alimentação saudável e o não desperdício através do Aproveitamento Integral de Alimentos.
- Demonstrar o quanto se desperdiça e o quanto se produz de lixo com o desperdício e o impacto no ambiente.
- Produzir receitas, na prática, que demonstrem como os alimentos podem ser aproveitados em sua integralidade, gerando economia familiar, melhora da alimentação e diminuindo a produção de resíduos.
- O encerramento da atividade acontece com a degustação dos pratos produzidos.

Necessidades:

- Cozinha e utensílios
- Alimentos de acordo com a receita a ser produzida
- Cadeiras
- Caixa de som, microfone (caso seja solicitado)



A água do **COZIMENTO DA BETERRABA** pode ser utilizada para preparo de GELATINAS VERMELHAS. Assim você as torna nutritivas. Ela também pode ser usada para cozinhar o arroz, que ficará colorido, mais nutritivo e atrativo para as crianças;



O COZIMENTO DAS BATATAS E CENOURAS acaba concentrando todas as vitaminas na água. Aproveite-a juntando leite em pó e manteiga para fazer purê ou para cozinhar e agregar valor nutricional ao arroz, macarrão, etc;



Os talos de couve, brócolis, salsa, agrião e beterraba, entre outros, **CONTÊM FIBRAS E PODEM SER APROVEITADOS** como recheios de tortas, em patês ou escondidinhos;



NÃO JOGUE FORA OS TALOS DO AGRIÃO, porque contém muita vitamina C, importante para aumentar a imunidade. Refogue com tempero e ovos batidos ou **FAÇA SUCOS**;





**OFICINA 2.
REVITALIZAÇÃO
DE ESPAÇO
COMUM**

Essa oficina deverá ser realizada em espaço ao ar livre ou espaço comum da própria instituição. A equipe responsável deverá escolher o espaço e criar junto com os participantes ou comunidade o que pode ser melhorado, reformado para transformar esse espaço de uso comum em espaço agradável para convívio social e cultural:

Sugestões:

- Pinturas de bancos
- Painel de grafite ou arte em geral (usar parede ou muro)
- Criação de espaço de leitura e atividades como pintura, desenho, música...
- Criação de biblioteca comunitária, onde poderá haver troca de livros que serão obtidos através de doações.
- Criação de espaço para venda de produtos artesanais produzidos pela comunidade, estimulando a economia local.

Sugerimos então, a criação de calendário de atividades de acordo com os horários da instituição. Deverá ser convocado mutirão com membros da própria comunidade para a realização e construção

do espaço.

Necessidades:

De acordo com espaço a ser transformado. Sugerimos: tintas, pinceis, rolos...

A photograph of two young women riding bicycles in a park. The woman on the left has long brown hair in a ponytail and is wearing a white tank top and light-colored shorts. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a white tank top, denim shorts with white polka dots, and white sneakers. They are both smiling and looking towards the right. The background is a blurred green park with trees and a path. A semi-transparent dark green overlay covers the top and bottom of the image, and a white square frame is centered over the text.

OFICINA 3.

**PASSEIO
CICLÍSTICO**

OFICINA 3 - PASSEIO CICLÍSTICO

Essa oficina deverá ser realizada ao ar livre. A comunidade deverá ser convidada através de informativos e divulgação por meio de cartazes para um passeio ciclístico coordenado.

Durante o passeio, os participantes passarão de casa em casa na comunidade recolhendo doações de alimentos e roupas para serem doados a instituições necessitadas da região onde estão inseridos.

O passeio pode ser acompanhado por caminhada por aqueles que não possuem bicicleta.

A busca de um parceiro, professor de educação física ou do famoso projeto Bike Anjo deverá ser realizada para, em paralelo ao passeio, ter uma oficina para que quem não sabe andar de bicicleta possa aprender.

O objetivo é o estímulo ao esporte ao ar livre e ao transporte sustentável.

Após a realização das atividades, oferecer mesa de frutas e sucos, estimulando ainda a alimentação saudável.

Necessidades:

- Profissionais para orientação (pode ser feita parceria com a Secretaria de Esportes do Município)
- Divulgação
- Som para ambientação
- Mesas para frutas e sucos



OFICINA 4.

**CRIAÇÃO HORTA
COMUNITÁRIA**

Caso seja possível, o preparo da horta deve ser feito, sob orientação de um agrônomo ou técnico agrícola. Porém, se a instituição ou comunidade já tiver pai, professor ou funcionário com conhecimento prático sobre cultivo de hortaliças, essa pessoa poderá ajudar. A escolha das hortaliças deve ser de forma diversificada, garantindo uma grande variedade de cores, formas e, assim, diferentes nutrientes.

Lembrem-se que a escolha das hortaliças e todo o processo de planejamento e execução da horta deve ser feita com a participação direta das crianças e comunidade. Isso garante que elas se envolvam nos trabalhos e estimula hábitos alimentares mais saudáveis.

Passo 1 - A escolha do local deve apresentar:

- Terreno plano;
- Terra revolvida (“fofa”)
- Boa luminosidade e voltada para o nascente;
- Disponibilidade de água para irrigação e sistema de drenagem, por exemplo, canaletas;
- Longe de sanitários e esgotos;

Passo 2 - Ferramentas:

- Enxada: é utilizada para capinar, abrir sulcos e misturar adubos e corretivos como serragem à terra.
- Enxada: é utilizado para cavar e revolver a terra.
- Regador: serve para irrigar a horta.
- Ancinho: é utilizado para remover torrões, pedaços de pedra e outros objetos, além de nivelar o terreno.
- Sacho: é uma enxada menor que serve para abrir pequenas covas, capinar e afofar a terra.
- Carrinho-de-mão: é utilizado para transportar terra, adubos e ferramentas.

Passo 3 - Preparo:

- Antes de iniciar a preparação dos canteiros, deve-se limpar o terreno com auxílio de algumas ferramentas como enxada, ancinho e carrinho-de-mão.
- Com a enxada, revira-se a terra a uns 15cm de profundidade.
 - Com o ancinho, desmancham-se os torrões, retirando pedras e outros objetos,

nivelando o terreno.

- Iniciar a demarcação dos canteiros com auxílio de estacas e cordas com a seguinte dimensão; 1,20m x 2 a 5m e espaçamento de um canteiro a outro de 50cm.
- Caso o solo necessite de correção, podem ser utilizadas cal hidratada ou serragem.

Passo 4 - Adubação:

Resíduos vegetais e animais, tais como palhas, galhos, restos de cultura, cascas e polpas de frutas, pó de café, folhas, esterco e outros, quando acumulados apodrecem e, com o tempo, transformam-se em adubo orgânico ou húmus, também conhecido por composto ou natural.

Essa transformação é provocada por microrganismos aeróbicos (bactérias que necessitam de oxigênio para viver). Eles decompõem a celulose das plantas e quanto mais nitrogênio tiverem à sua disposição, mais rápido atuarão, através do calor que se produzirá no material depositado. Por isso, deve ser fornecido aos microrganismos aquilo de que mais necessitam: ar, umidade e nitrogênio.

Passo 5 - Preparo das Covas:

- As covas devem ser feitas com antecedência, no mínimo, 18 dias antes do plantio ou transplante.
- O espaçamento entre as covas varia de acordo com a hortalíça a ser plantada.
- As covas deverão ter a seguinte dimensão: 20x20cm ou 30x30cm de largura e 20 a 30cm de profundidade.

Algumas informações importantes:

Culturas de transplante

Alface: Todo o ano 60 a 80 dias 30 x 30

Beringela: Setembro a dezembro 120 a 130 dias 50 x 60

Cebola: Março a junho 170 a 180 dias 15 x 20

Chicória: Abril a setembro 3 meses 30 x 30

Couve: comum Março a julho 3 meses 50 x 50

Couve-flor: Fevereiro a março 4 a 5 meses 60 x 60

Pimentão: Agosto a outubro 130 a 150 dias 60 x 60

Repolho: Março a julho 4 meses 60 x 60

OFICINA 4 - CRIAÇÃO DE HORTA COMUNITÁRIA



Tomate: Agosto a dezembro 4 meses 80 x 50

Passo 6 – Cuidando da Horta:

A horta deve ser regada duas vezes ao dia, mas lembre-se que isso varia de região para região, pela diferença de clima entre elas.

O solo não pode ficar encharcado para evitar o aparecimento de fungos. A horta tem que ser mantida limpa, as ervas daninhas e outras sujeiras devem ser retiradas diariamente com a mão.

A cada colheita, deve ser feita a reposição do adubo para garantir a qualidade da terra e das hortaliças.



OFICINA 5.

**ESPORTE AO
AR LIVRE**

OFICINA 5 - ESPORTE AO AR LIVRE

Essa oficina é a que mais necessita de parceria. Para a realização da mesma, sugere-se a utilização de espaço público próximo à instituição: praça, parque, quadra...

Nela, é necessário e importante a parceria entre a instituição, prefeitura (liberação do espaço), secretaria de esporte e lazer da cidade para ajuda com profissionais e atividades diversas, academia privada, instituições parceiras para realização de atividades, caracterizando a força da parceria entre público, privado e terceiro setor.

Essa oficina movimenta a comunidade, transforma o espaço escolhido em espaço de lazer, estimula a interação e integração, vida saudável e prática de esporte e atividades diversas ao ar livre.

Necessidades:

- Ambientação sonora
- Espaço grande
- Autorização da prefeitura e órgãos relacionados para utilização do espaço

Sugestões:

- Aulão de ginástica
- Aulão de dança
- Vôlei
- Futebol
- Futsal
- Slackline
- Aulão de Funcional
- Oficina de skate
- Peteca
- Apresentação musical da comunidade para encerramento

A photograph of a clothing rack with various items hanging on it. The items include a yellow garment, a light-colored top, a dark jacket, and a red top. The rack is made of metal and has several hangers. The background is blurred, showing more clothes and a green wall. A white rectangular box with a thin border is overlaid on the center of the image, containing the text.

OFICINA 6.

FEIRA DE TROCAS

A feira de trocas é um momento muito importante para a comunidade. É aqui que podemos ter a real reflexão de como temos bens materiais dispensáveis e de como consumimos desenfreadamente.

A comunidade e os participantes das atividades da instituição são convidados para uma feira onde cada um leva o que tem em casa e não usa, que não tem utilidade e troca por pertences que outros participantes levam também sem utilidade.

Esse se torna um dia alegre, onde as trocas são realizadas não pelo valor econômico dado ao bem material e sim por sua utilidade e não utilidade no dia a dia.

Pode ser promovido um lanche coletivo ou piquenique para tornar o momento ainda mais agradável.

Necessidade:

- Divulgação
- Ambientação com mesas que se tornam stands de trocas
- Sonorização ambiente

- Espaço físico amplo.

Sugestão:

- Apresentações de grupos musicais e culturais da comunidade divulgando o trabalho
- Espaço infantil para leitura pintura e desenho



OFICINA 7.

**AJUDANDO O
PRÓXIMO**

OFICINA 7 - AJUDANDO O PRÓXIMO

Essa oficina sai do âmbito da instituição. Junto com a comunidade local é escolhida uma instituição que trabalhe com idosos ou crianças (abrigo) e programado um dia festivo.

Nessa oficina sugerimos a programação de um dia festivo e a busca com o comércio local para parceria na doação de materiais necessários. O dia programado deve ser de acordo com o calendário da instituição escolhida.

O maior objetivo do evento é a reflexão sobre doação, caridade, necessidade e estímulo ao exercício da gratidão pelo que se possui e despertar do sentimento de amor ao próximo.

Quando forças são unidas se consegue realizar muito além do que só o que estamos acostumados.

Necessidade:

- Parcerias com a comunidade
- Voluntários
- Lanche
- Cuidados as pessoas que serão atendidas (pode se levar corte de cabelo, manicure, kits de higiene pessoal)

Sugestões:

- Apresentações musicais
- Apresentações culturais
- Clube da leitura



**-DICAS-
O MANUAL
NA PRÁTICA**



- Verifique sempre se existem vazamentos em sua casa
- Retire os restos de comida (lixo orgânico) antes de lavar a louça e feche sempre a torneira enquanto ensaboa
- Feche sempre a torneira enquanto escova os dentes ou faz a barba
- Diminua o tempo no banho e feche a torneira enquanto se ensaboa
- Acumule bastante roupa antes de usar a máquina de lavar
- Aproveite a água da máquina para lavar o quintal, por exemplo
- Use regador para molhar as plantas
- Varra a calçada com a vassoura e não com a força

da água da mangueira (a famosa vassoura hidráulica)

-Use baldes para lavar o carro

-Recolha água de chuva em baldes. Ela poderá ser usada para lavar o carro por exemplo

-Use produtos biodegradáveis para não poluir os rios





- Produza menos lixo mudando os hábitos de consumo
- Reutilize ao máximo os produtos, dando novos usos antes de descartá-los no lixo
- Reduza o consumo de produtos que tenham muita embalagem e prefira as recicláveis e os refis
- Separe o seu lixo. Isso facilita a vida dos catadores e cooperativas de catadores de lixo
- Consuma produtos fabricados com materiais resistentes e mais duráveis, diminuindo o número de descartes
- Procure sempre conservar, consertar e reformar suas coisas antes de substituí-las
- Diminua ao máximo o número de descartáveis como copos e talheres de plástico
- Reúna e faça uma seleção de roupas, calçados e

objetos que já não tenham mais utilidade e faça doações

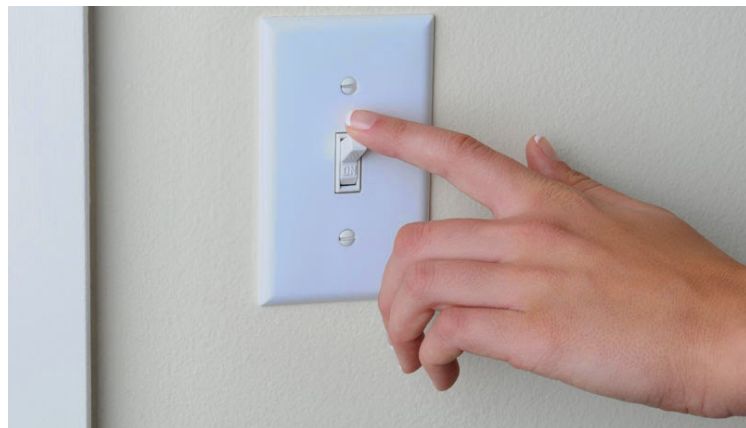
- Use sempre os dois lados do papel e faça rascunhos com as sobras
- Evite o uso de sacolas plásticas em lojas, supermercados, farmácias e comércio em geral
- Nunca jogue lixo nas ruas
- Só imprima o que for realmente necessário. você economiza papel, tinta e energia
- Opte pelo papel reciclado
- Use pilhas recarregáveis
- Use o lixo orgânico como adubo de plantas



- Apague sempre a luz quando não estiver no ambiente
- Evite acender a luz durante o dia. Utilize ao máximo a iluminação natural
- Desligue os eletroeletrônicos quando não estiver usando e lembre-se de tirá-los da tomada
- Se possível, use ventilador no lugar do ar condicionado
- Não deixe a porta da geladeira aberta por muito tempo. Pense antes e retire ou guarde tudo de uma vez, evitando abrir e fechar
- Use lâmpadas econômicas como as fluorescentes e as de led
- Regule a temperatura da geladeira de acordo com a estação do ano
- Use o chuveiro elétrico na posição verão quando

estiver quente

- Procure não usar secadora de roupas. Deixe-as secar naturalmente
- Acumule as roupas para passar e tente passar tudo de uma vez
- Ao usar ar condicionado em casa ou no carro, deixe sempre portas e janelas fechadas.
- Compre produtos produzidos próximo da sua casa, evitando assim o consumo de combustível para transporte
- Compre eletrodomésticos com o selo de qualidade em consumo





-Não jogue óleo de cozinha no ralo. Separe-o em embalagens como garrafas PETs e entregue para empresas e cooperativas especializadas e coletar óleo usado

-Evite o uso de isopor em embalagens e de forma geral. Em sua produção são usados muitos produtos químicos e ele não tem possibilidade de reciclagem

-Use menos o carro. Faça uma caminhada ou vá de bicicleta. Além de se exercitar, você não polui e economiza

-Use o transporte coletivo. Peça e dê carona

Não queime o lixo, em hipótese nenhuma

Se ficar parado no trânsito por mais de 2 minutos, desligue o carro

-Use mídias regraváveis para salvar seus arquivos, evitando o descarte de CDs e DVDs



-Não compre roupas e objetos feitos com partes e penas de animais

-Não compre roupas e objetos de couro e nem feitos com marfim, casco de tartaruga ou corais

-Não compre animais silvestres

-Não compre móveis de madeira extraída de forma ilegal

-Não compre xaxim, a extração é ilegal

-Consuma palmito originário de palmitero sustentável: extraídos de palmeira real, pupunha e açáí (observe na embalagem a origem)

-PLANTE ÁRVORES



Elaboração **Clarisse Netto de Rezende**
Orientação **Rosana Ravaglia**
Co-orientação **Ronaldo Figueiró**

Produto desenvolvido no Curso de Mestrado em Ensino de Ciências da Saúde e Meio Ambiente - MECSMA

Redação **Clarisse Netto**
Criação **Clarisse Netto**
Diagramação **Lívia Maria**
Volta Redonda, 2017