

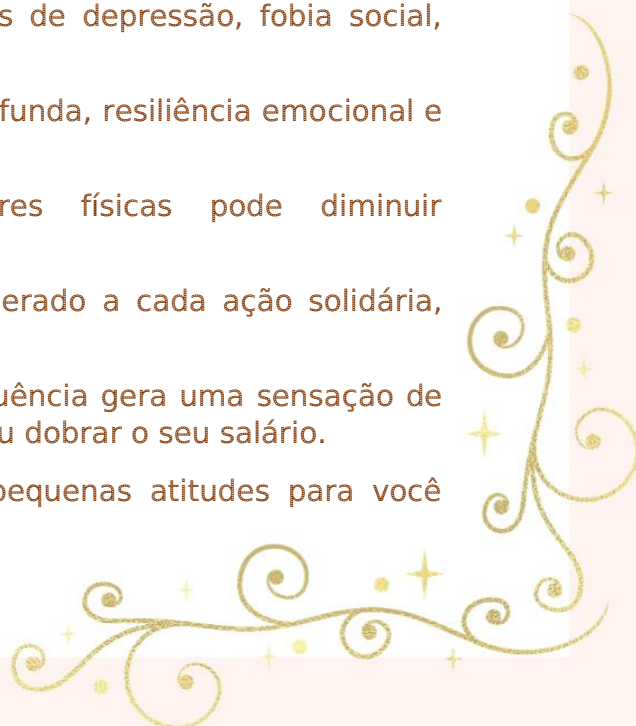
Para muitos, o fim do ano representa um momento para refletir sobre as mudanças que se fazem necessárias para o novo ciclo que se aproxima. Como mudar comportamentos antigos, criar oportunidades, desengavetar projetos, renová-los, transformar comportamentos e atitudes, enfim, fazer uma faxina interna com desapego e motivação!

Que tal, em meio a essas mudanças, adotar atitudes sustentáveis e acrescentar o meio ambiente a sua lista de prioridades? O primeiro passo para inserir a sustentabilidade na sua agenda é ser solidário. Se me perguntassem o porquê de ser solidário, daria a palavra a Ferreira Gullar: "Sabem por que Bill Gates deixou a presidência de sua empresa capitalista para dirigir a entidade beneficente que criou? Porque isso o faz mais feliz, dá sentido à sua vida."

Veja alguns dos benefícios que a solidariedade acarreta a sua vida:

- Ajudar os outros contribui para a manutenção da sua saúde e pode diminuir o efeito de doenças físicas e psicológicas;
- A euforia sentida após um ato generoso envolve sensações físicas que liberam endorfinas e outras substâncias naturais do corpo que diminuem dores;
- Os benefícios na saúde mental e física continuam sendo sentidos por horas e até dias depois do ato solidário, especialmente quando ele é lembrado com carinho;
- Problemas ligados ao estresse são revertidos com atitudes positivas direcionadas aos outros, reduzindo sensações de depressão, fobia social, hostilidade e isolamento;
- Ajudar o outro gera sensações de alegria profunda, resiliência emocional e vigor;
- A consciência e intensidade de dores físicas pode diminuir consideravelmente com um ato caridoso;
- Um senso de otimismo e valor próprio é gerado a cada ação solidária, melhorando a autoconfiança;
- Segundo pesquisas, ser voluntário com frequência gera uma sensação de alegria equivalente a se formar na faculdade ou dobrar o seu salário.

E como ser solidário? Apresentamos pequenas atitudes para você incorporar a sua vida.



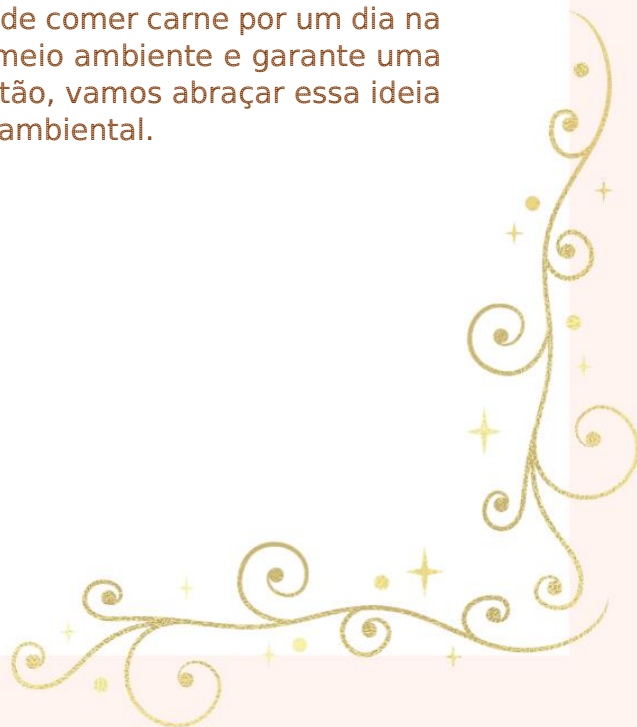
BOLETIM SUSTENTÁVEL

 **Núcleo TJPA**
Socioambiental
Fazendo um Judiciário Sustentável
DEZEMBRO/21

- Ajudar algum familiar em uma questão prática;
- Fazer um exercício físico em conjunto;
- Ajudar alguém a largar um vício;
- Doar roupas, alimentos, livros ou qualquer outro item para uma instituição;
- Doar sangue;
- Ceder o seu lugar em transportes públicos;
- Consumir mais produtos de vendedores do seu bairro;
- Recolher o lixo de parques ou outros ambientes que frequenta;
- Ser doador de órgãos;
- Visitar doentes e idosos;
- Adotar um animal;
- Dedicar seu tempo a alguém que precisa;
- Juntar-se a grupos voluntários

(<https://www.vittude.com/blog/solidariedade-beneficios-para-saude-mental/>).

Cada vez que você consome de forma sustentável, recicla seus resíduos, diminui o consumo do plástico, deixa de comer carne por um dia na semana, entre outras ações, você beneficia o meio ambiente e garante uma vida digna as presentes e futuras gerações. Então, vamos abraçar essa ideia e optar por soluções que não causem impacto ambiental.



DICA NATALINA

BISCOITO DE NATAL



Fonte: www.ecycle.com.br

Os ingredientes para o biscoito:

1 $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de manteiga;

1 xícara (chá) de açúcar;

1 pitada de sal;

2 colheres (chá) de canela em pó;

1 pitada de noz-moscada;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

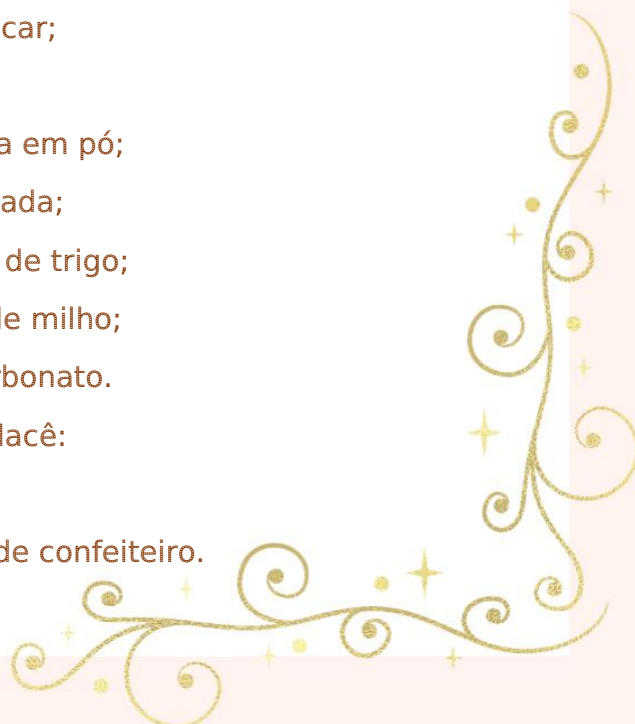
1 xícara (chá) de amido de milho;

2 colheres (chá) de bicarbonato.

Ingredientes para o glacê:

Uma clara;

1 $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de açúcar de confeiteiro.



BOLETIM SUSTENTÁVEL

 **Núcleo TJPA**
Socioambiental
Fazendo um Judiciário Sustentável
DEZEMBRO/21

Modo de preparo do biscoito:

Misture todos os ingredientes e acrescente a farinha de trigo até obter uma massa que não grude nas mãos.

Abra a massa entre duas folhas de filme plástico e deixe-a com aproximadamente três milímetros de altura.

Em seguida, corte a massa com cortadores de biscoito e, com o auxílio de uma espátula, levante a massa e coloque-a em uma forma forrada com papel manteiga.

Faça um pequeno furo no biscoito com um palito e coloque para assar em forno pré-aquecido até dourar (aproximadamente dez minutos).

Modo de preparo do glacê:

Bata a clara até ficar em neve e adicione aos poucos o açúcar até obter um glacê branco. Então, com o auxílio de um saco de confeitar com bico, desenhe nos biscoitos frios e espere o glacê endurecer.

Obs.: você pode colocar gotas de corante alimentício se quiser decorar mais os biscoitos.

Depois de endurecer o glacê seus biscoitos estarão prontos, basta passar uma fita no burquinho feito e decorar a árvore de Natal

Fonte: <https://www.ecycle.com.br/dicas-para-passar-um-natal-mais-verde-arvore-reutilizar-natural-planta-presentes-vintage-reaproveitar-amigo-secreto-upcycle-faca-voce-mesmo-embalagem-cartoezinhos-postais-evitar-desperdicio-enfeites-d/#Enfeite-com-biscoitos>

Dicas para um Natal sustentável:
<https://www.greenme.com.br/informarse/lixo-e-reciclagem/64208-natal-ambiental-como-reduzir-o-impacto-das-festas/>

