

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

O mês de setembro possui três datas de relevo no âmbito da sustentabilidade: Dia da Amazônia (5), Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozônio (16) e Dia da Árvore (21), as quais estão conectadas intimamente pela seguinte relação: uma Amazônia devastada implica diretamente no esgotamento da camada de ozônio. E o que isso significa?

Primeiro, as florestas tropicais possuem a maior biodiversidade terrestre e fluvial do planeta, mas os elementos naturais que as compõem não são ilimitados, pois ao sofrerem degradação pelas ações do homem não possuirão mais condições físicas, químicas e/ou biológicas para uma autorregeneração. Segundo: a camada de ozônio tem a capacidade de filtrar boa parte dos raios ultravioletas mais danosos emitidos pelo Sol. Esses raios podem causar câncer de pele, danos à visão, ao sistema imunológico e envelhecimento precoce. O aumento do buraco na camada de ozônio é uma das consequências do “aquecimento global” que atingiu um aumento de 1,07º na temperatura do planeta, segundo o relatório do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC, sigla em inglês) publicado no dia 09.08.2021.

Esse aquecimento acelerado já causou transformações climáticas irreversíveis, como ondas de calor, temporais, secas e ciclones, situações que, infelizmente, já fazem parte do presente e estão provocando efeitos devastadores no planeta. Contudo, ainda há uma esperança, aponta o citado relatório do IPCC, para que catástrofes ainda maiores sejam evitadas. Decisões devem ser tomadas pelos gestores públicos (e com a máxima urgência!) e uma delas, é a efetividade de políticas públicas para impedir a degradação da Amazônia, pois cada área devastada, queimada, emite dióxido de carbono que se concentra na atmosfera e acelera o aquecimento global.

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

Você entendeu como tudo está interligado? E ainda que pareça filme de ficção científica essa “conversa” de aquecimento global, ozônio etc. é totalmente perceptível que algo está diferente no clima e que os alertas ecoados há décadas pelos cientistas acerca dessas mudanças climáticas, tornaram-se realidade. E serão as gerações futuras que mais sentirão, literalmente, “na pele”, as consequências de nossas ações e omissões. Então, é a hora de agir, pois de acordo com o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, ainda que avance apenas 1% na destruição da camada de ozônio, um número expressivo de novos casos de câncer de pele e cegueira, provocados por catarata, surge no mundo.





## PRESERVAÇÃO DA CAMADA DE OZÔNIO: COMO CONTRIBUIR.

**1- Cuidado com a manutenção de eletrodomésticos e produtos que adquirir:** a emissão de gases como o dióxido de carbono e os óxidos nítricos e nitrosos prejudicam a camada, porém o pior deles é o CFCs (clorofluorcarbono), o mais corrosivo da camada. Ele é encontrado em equipamentos de refrigeração como ar condicionado e geladeira, usados também na produção de material plástico, isolantes e aerossóis. Por isso, não descuide da manutenção de eletrodomésticos de refrigeração, evitando que possam liberar esse gás na atmosfera.

**2- Reduzir o consumo de carne:** o consumo no Brasil é o dobro do sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Eliminar ou reduzir o consumo de carne tem impacto na preservação da floresta;

**3- Adotar uma dieta vegana:** em 2014, a ONU afirmou, no seu relatório anual sobre o gerenciamento de recursos sustentáveis, que uma mudança global para uma dieta vegana é vital para salvar o mundo da fome, da escassez dos combustíveis e dos piores impactos das mudanças climáticas.

**4 -Consumir de forma consciente:** madeiras e papeis certificados e apoiar marcas que produzem de forma sustentável.

**5- Diminuir a liberação de gases que destroem a Camada de Ozônio,** comprando produtos (geralmente sprays, aparelhos de refrigeração e extintores de incêndio) que não contenham CFC. Geralmente, esses produtos vêm acompanhados de um selo identificador;

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

**6- Evitar andar de carro particular**, mas utilizando-se dos transportes coletivos, bicicleta ou mesmo andando a pé;

**7- Separar o lixo reciclável do orgânico.** Em nosso site você saberá mais sobre a separação dos resíduos e como destiná-los corretamente. Acesse: <https://www.tjpa.jus.br/CMSPortal/VisualizarArquivo?idArquivo=994043>

**8- Entregar óleo usado, de cozinha**, em postos de coleta, bem como baterias de celulares e outros eletroeletrônicos.

Referências: <https://acotelha.com.br/camada-de-ozonio/>

<https://www.cartacapital.com.br/opiniaio/10-acoes-praticas-para-ajudar-a-salvar-a-amazonia-e-a-voce-mesmo/>

<https://www.ecycle.com.br/reduzir-diminuir-pegada-carbono-carne-vermelha-bovinagado-consumo-alimentos-producao-fabricacao-agricultura-limpa-impacto-ambiental-meio-ambiente-emissoes-avaliacao-ciclo-vida-descarte-gas-efeito-aqu/>

<https://www.ecycle.com.br/desmatamento-da-amazonia/>

<https://www.conjur.com.br/2021-ago-14/ambiente-juridico-mudancas-climaticas-sombrio-relatorio-ipcc>

<https://ciclovivo.com.br/fique-ligado/eventos/documentario-alerta-para-limites-do-desmatamento-da-amazonia/>

<https://www.oliberal.com/liberalamazon/cura-que-sai-da-floresta-amazonica-para-o-mundo-1.405656>  
<https://www.oliberal.com/liberalamazon/cura-que-sai-da-floresta-amazonica-para-o-mundo-1.405656>

Quer saber mais?

A Netflix possui um documentário chamado “Breaking Boundaries: The Science of Our Planet”, ou “Rompendo Barreiras: A Ciência do Nosso Planeta”, na tradução para o



português, com a participação do cientista sueco Johan Rockström, que através de muitas pesquisas e estudos definiu quais os limites, nove no total, que já foram ultrapassados pela humanidade com suas ações e desestabilizaram a temperatura do planeta e aqueles que estão em uma posição praticamente irreversível, comprometendo o futuro da humanidade. (<https://conexaoplaneta.com.br/blog/rompendo-barreiras-documentario-com-david-at-tenborough-e-brasileiro-carlos-nobre-faz-alerta-sobre-os-limites-do-planeta/#fechar>)

## PEGADA SUSTENTÁVEL

Vamos falar um pouco sobre algumas formas de preparo e uso de plantas medicinais. No próximo boletim continuaremos com a matéria, focando nas plantas e suas propriedades medicinais.

**Chá infusão:** colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha. Tampar e deixar de 5 a 10 minutos em repouso. Depois é só coar. Esse método é utilizado para a folhos, flores, caules finos e para toda planta aromática. Nunca deixar para tomar o chá no dia seguinte. Faça um novo.

**Chá decocção:** colocar parte da planta na água fria, depois de bem limpa. Você ferve, o tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos. Aí é só coar. Esse método é indicado quando se utiliza partes duras, como cascas, raízes e sementes.

**Chá maceração:** colocar a planta amassada ou picada de molho em água fria por 10 a 24 horas. Depois, é só coar. Para folhas e sementes, o tempo de molho dura de 10 a 21 horas. Para talo, cascas e raízes, o tempo varia de 22 a 24 horas.

**Lambedor:** é só juntar ao chá da planta (feito por infusão ou cozimento), sem coar, a mesma medida de açúcar cristal, rapadura ou açúcar mascavo. Por exemplo: 2 xícaras do

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

chá para 2 xícaras de açúcar. Levar ao fogo até virar melado. Deixar em repouso por cerca de duas horas; em seguida, coar com melado. Geralmente, é feito a partir de plantas usadas para problemas respiratórios, como tosse, bronquite, etc. O lambedor pode ser feito também com mel de abelhas, usando-se uma medida do chá para uma medida do mel.

Nesse caso, a mistura não deverá ser levada ao fogo. Por causa do açúcar, o xarope pode se fermentar com facilidade. Para evitar que isso aconteça, ele deve ser guardado em recipiente bem limpo fechado e, de preferência, em geladeira ou local fresco. Usar esse preparo por no máximo 7 dias.

**Cataplasma:** preparar o chá por cozimento. Ainda quente, acrescentar farinha, fazendo uma papa. Colocar essa papa sobre um pano limpo e depois cobri-la com outro pano, ou seja, a papa fica entre dois panos. Aplicar sobre a pele da região afetada.

**Gargarejo e bochecho:** preparar o chá por infusão ou cozimento (depende da parte da planta que será utilizada. Tampar e deixar em repouso por 10 minutos. Coar e fazer gargarejo ou bochecho, pelo menos 2 vezes ao dia.

**Inalação:** colocar água fervente sobre porções de plantas aromáticas dentro de uma vasilha. Aspirar o vapor pelo nariz, através de um pequeno funil de papel. Atenção: realizar essa preparação exige cuidado rigoroso, dado o risco de queimaduras.

**Tintura:** a tintura é uma preparação feita com álcool diluído, onde se colocam partes vegetais frescas ou secas, pouco trituras. Atenção: esse preparo exige uma proporção específica entre as quantidades da planta a serem utilizadas no preparo de tinturas.

**Compressa:** embeber um pano ou pedaço de algodão com chá ou sumo da planta. Aplicar na área afetada. Atenção: a compressa pode ser usada quente ou fria.



# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

**Banho:** faz-se uma infusão ou decocção mais concentrada, que deve ser coada e misturada na água do banho. Outra maneira indicada é colocar as ervas em um saco de pano firme e deixar boiando na água do banho. Os banhos podem ser parciais ou de corpo inteiro e são normalmente indicados uma vez por dia.

**Óleos:** são feitos na impossibilidade de fazer pomadas ou compressas. As ervas secas ou frescas são colocadas em um frasco transparente com óleo de oliva, girassol ou milho.

Depois é necessário manter o frasco fechado diretamente sob o sol por um período de duas a três semanas. Filtrar ao fim e separar uma possível camada de água que se formar. Conservar em vidros que o protejam da luz.

**REFERÊNCIA:** Plantas medicinais e Fitoterápicos – Abordagem teórica com ênfase em nutrição, Monise Viana Abranches, 1ª Edição, 2012