

# FÓRUM ATITUDES PARA CIDADES SUSTENTÁVEIS

fundamentos e reflexões.

ORGANIZADORES:

Marta Silva Neves  
Nara Maria Mattos  
Felipe Leão



A745 Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis: fundamentos e reflexões. / Nara Maria Mattos, Marta Silva Neves, Felipe Leão (Organizadores). – Taquara, RS: FACCAT, 2019.

50 p.

Disponível em < <https://www2.faccat.br/portal/?q=node/4581> >

ISBN 978-65-87502-03-8

1. Desenvolvimento sustentável. 2. Sustentabilidade. 3. Fórum. I. Título

Catlogação na publicação: Biblioteca Eldo Ivo Klain

Bibliotecária responsável: Daniela Schäfer CRB-10/2447

Em 29 junho de 2019, realizamos um importante evento na Faccat.

Numa parceria da instituição de ensino com o Movimento pela Paz Sepé Tiaraju, órgão ligado ao Ministério Público Estadual, Federação Espírita do Rio Grande do Sul /Saber Ambiental e Rotary Club de Taquara, ocorreu o Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis, que proporcionou uma programação qualificada aos participantes, em três turnos de atividades.

O ponto culminante foi a participação do jornalista André Trigueiro, que proferiu duas palestras no evento. Numa delas focalizou a temática da sustentabilidade urbana, autor que é de várias publicações na área, e na outra discorreu sobre a problemática do suicídio, esta que é considerada uma verdadeira questão de saúde pública em nosso País ante o grande número de casos que vêm sendo registrados, notadamente entre o público jovem.

Antecedendo as falas do convidado, tivemos um outro momento extremamente rico em aprendizados e no compartilhamento de experiências aos participantes do Fórum. Foram as oficinas realizadas na parte da manhã, as quais serviram para aprofundar a proposta reflexiva e conscientizadora do evento, colocando em evidência uma dezena de abordagens correlacionadas ao tema central.

Disso tudo, resultou um precioso conteúdo, que achamos por bem compartilhar, ainda que de forma resumida, no presente ebook. Para a Faccat é uma grande satisfação contribuir dessa forma em prol de uma causa que é abraçada pela instituição desde o princípio das suas atividades. Está expresso em nossa missão o compromisso de “promover a formação do ser humano, contribuindo para o desenvolvimento sustentável da sociedade”. E a sustentabilidade é condição norteadora dos nossos processos de gestão, ensino, pesquisa e extensão, contemplando os aspectos sociais, econômicos e ambientais. Um desafio amplo e instigador, que continuaremos perseguindo em todos os nossos projetos e ações.

Boa leitura!

PROF. DELMAR HENRIQUE BACKES

- Diretor-geral -

## APRESENTAÇÃO

Esta obra compartilha temas e oficinas desenvolvidas no Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis, fruto de construção colaborativa de diversos parceiros. Muitos profissionais, instituições, pesquisadores, mobilizaram-se para um rico momento de reflexão e partilha de estudos e práticas que contribuem para aproximar e aplicar ações que estejam alinhadas aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável – Agenda 2030.

As Faculdades Integradas de Taquara – FACCAT analisaram a ideia lançada inicialmente pelo Movimento Educação para a Paz Sepé Tiaraju. Ao serem identificados propósitos comuns, progressivamente mais atores e mobilizadores foram acolhidos, enriquecendo com expertises diversas em prol da sustentabilidade.

A sistematização do evento nos textos aqui presentes, permitirá às leitoras e leitores, perpassarem por dimensões diversas – ambiental, econômica, social, cultural, entre outras.

Inicialmente, aborda-se o propósito do Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis e a relação com o Movimento Educação para a Paz Sepé Tiaraju, pautando-se na partilha de conhecimentos, informações e experiências entre integrantes da comunidade universitária e o público diverso do município de Taquara e região, tendo como base os cinco eixos da Agenda 2030 da ONU: Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias, áreas de importância crucial para a humanidade e para o planeta.

O tema economia circular, no capítulo 02, integra a abordagem do texto Ciclo de vida de materiais: de descarte de banners a novos produtos. Entre os aspectos que perpassam por esse capítulo estão a logística reversa e a reinserção de resíduo gerado como matéria produtiva no ciclo produtivo, exemplificado pela transformação do resíduo do banner em vários produtos possíveis.

No capítulo 03, encontra-se um relato a respeito da aplicação de energia fotovoltaica, em pequeno porte. É demonstrado através de cálculos e informações a respeito de bateria, as alternativas de consumo, produção e armazenamento.

A dimensão da inter-relação pessoa-ambiente está registrada no capítulo 04, abordando conceitos de lugar, percepção, entre outros aspectos que estão presentes na relação das pessoas com o espaço, incluindo elementos não humanos.

A visão Ayurveda, no texto relativo a Massala, analisa a conexão do homem com a natureza a partir da uso de ervas ou temperos na alimentação, colaborando na prevenção de doenças e promoção da saúde.

A relação meditação e sustentabilidade, no capítulo 6, contribui com reflexões a respeito das ligações entre mindfulness e adaptação climática, considerando a subjetividade no desenvolvimento de atitudes sustentáveis.

Na sequência, apresenta-se o tema Escuta compreensiva: uma relação de ajuda

trata dos princípios básicos do Centro de Valorização da Vida – CVV. O texto relembra aspectos históricos da relação de ajuda, considerando a reconstrução da capacidade de comunicação entre duas pessoas, quando uma delas pede ajuda a outra.

O capítulo 8, aprofunda a reflexão para uma convivência sustentável por meio dos temas Diversidade e Respeito, enfatizando a importância do espaço dialógico, em que se orienta o ouvir, perceber, compreender, desconstruir e construir a partir da livre expressão. Salienta-se a importância da educação não-formal, baseada na vida cotidiana, em vivências, em responsabilidades, que impulsionem o respeito mútuo, a solidariedade e a cidadania para a qualidade de vida, em que o indivíduo, com sua subjetividade, participa analisando o legado cultural que herda e reproduz.

A reflexão quanto a Viver é a melhor solução, enriquecida pelo jornalista André Trigueiro, destaca que na contramão do tabus, é preciso divulgar informações úteis que possam evitar tragédias como suicídios, fomentando a criação de redes de apoio e de atenção que extrapolem o universo dos profissionais de saúde. Todos somos responsáveis pela saúde dos que estão a nossa volta.

Por fim, como décimo capítulo, para ilustrar algumas parcerias da feira de boas práticas, o relato das ONGS Mercy for Animal e Princípio Animal, apresentando ações que levam a refletir a respeito da mudança necessária nos alimentos para melhoria da saúde e do meio ambiente.

Fica aqui o desejo que o conhecimento partilhado possa inspirar e, ao mesmo tempo, demonstrar que atitudes transformadoras estão presentes no cotidiano e ao alcance de todos, pois perpassa por revisar, refletir, reelaborar, renovar, entre tantos outros “Rs” que podem ser exercitados.

Comissão Organizadora

## O FÓRUM ATITUDES PARA CIDADES SUSTENTÁVEIS E O MOVIMENTO DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ SEPÉ TIARAJU

<sup>1</sup>Lorenzo Rebuelta Neves

<sup>2</sup>Marta Silva Neves

As cidades são vistas como Armagedom da Sustentabilidade ou como os buracos negros, como afirma Young (2018). Essas denominações decorrem do entendimento de que as mesmas drenam todos os recursos naturais sem possibilidade de restauração.

Nessa perspectiva, para o desenvolvimento sustentável de uma cidade, há necessidade de visão sistêmica e regeneração no âmbito socioambiental, pautadas na adaptação e mitigação, justiça social e combate às desigualdades.

Para isso, é imprescindível considerar e conectar, no local, as inteligências, as culturas e as realidades, enquanto organismo complexo, composto por agentes com potencial de tomada de decisão e transformação.

O Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis pauta-se na partilha de conhecimentos, informações e experiências entre integrantes da comunidade universitária e o público diverso do município de Taquara e região, tendo como base os cinco eixos da Agenda 2030 da ONU: Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias. Esses eixos, tratam-se de áreas de importância crucial para a humanidade e para o planeta: Pessoas - acabar com a pobreza e a fome, em todas as suas formas e dimensões, e garantir que todos os seres humanos possam realizar o seu potencial em dignidade e igualdade, em um ambiente saudável.

Planeta - proteger o planeta da degradação, sobretudo por meio do consumo e da produção sustentáveis, da gestão sustentável dos seus recursos naturais e tomando medidas urgentes sobre a mudança climática, para que ele possa suportar as necessidades das gerações presentes e futuras.

Prosperidade - assegurar que todos os seres humanos possam desfrutar de uma vida próspera e de plena realização pessoal, e que o progresso econômico, social e tecnológico ocorra em harmonia com a natureza.

Paz - promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas que estão livres do medo e da violência. Não pode haver desenvolvimento sustentável sem paz e não há paz sem desenvolvimento sustentável.

---

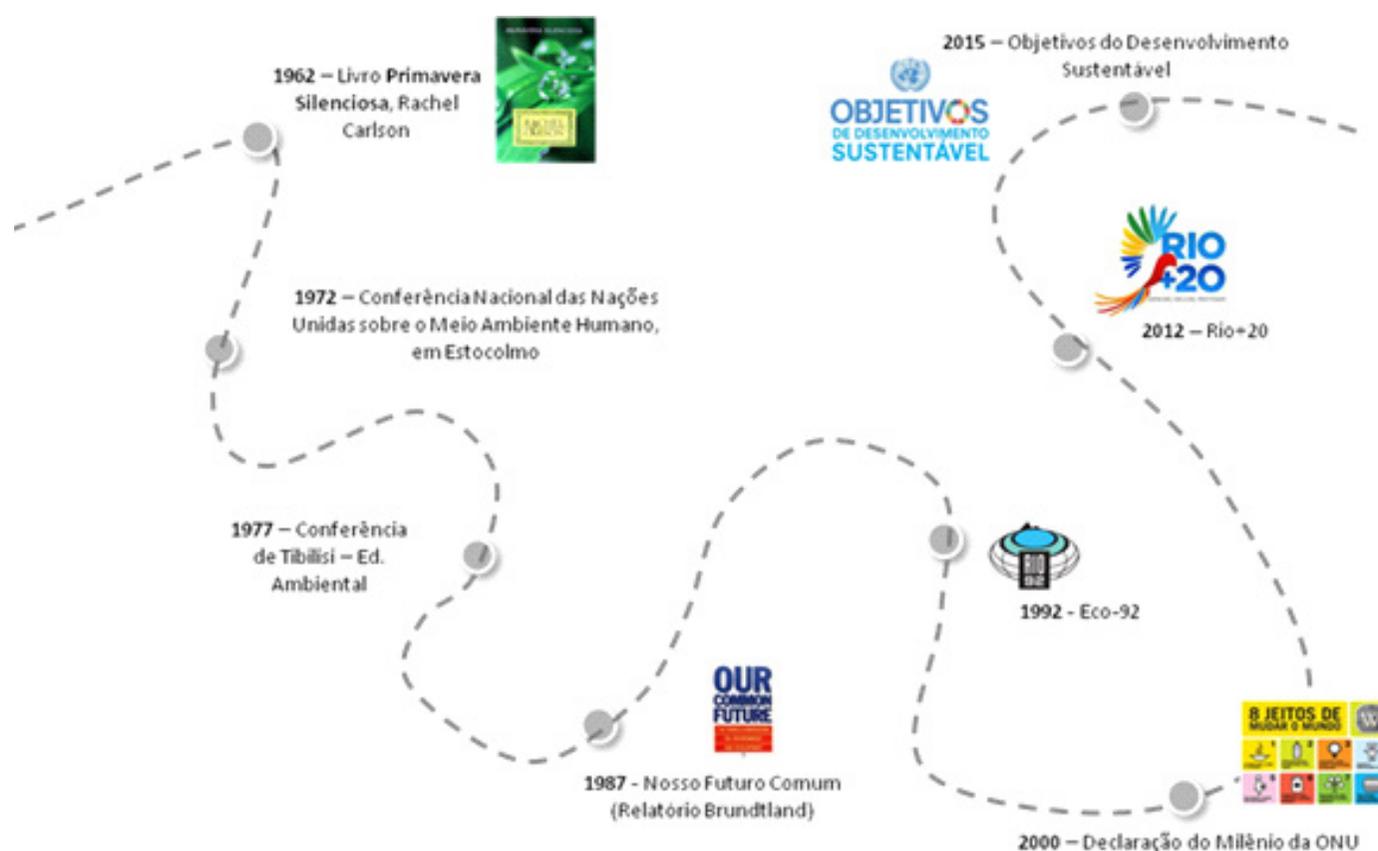
<sup>1</sup> Advogado (PUC/RS), Especialização em Direito Público (PUC/RS) [lorenzoneves@gmail.com](mailto:lorenzoneves@gmail.com)

<sup>2</sup> Pedagoga (UFRGS), Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Ensino na Saúde (UFCSPA), Porto Alegre (RS), Analista na Universidade Corporativa Banrisul. [martaneves242@gmail.com](mailto:martaneves242@gmail.com)

Parceria - mobilizar os meios necessários para implementar esta Agenda por meio de uma Parceria Global para o Desenvolvimento Sustentável revitalizada, com base num espírito de solidariedade global reforçada, concentrada em especial nas necessidades dos mais pobres e mais vulneráveis e com a participação de todos os países, todas as partes interessadas e todas as pessoas.

A Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável foi desenvolvida a partir de ampla consulta junto à sociedade civil, comunidade científica e sistema das Nações Unidas, representando uma Declaração Global de Interdependência. Trata-se de um documento que partiu de uma trajetória de mobilização e pactos globais em prol da mudança de comportamento para preservação da vida na Terra (FIGURA 1), que integrou a erradicação da pobreza e a promoção de vida digna para todos.

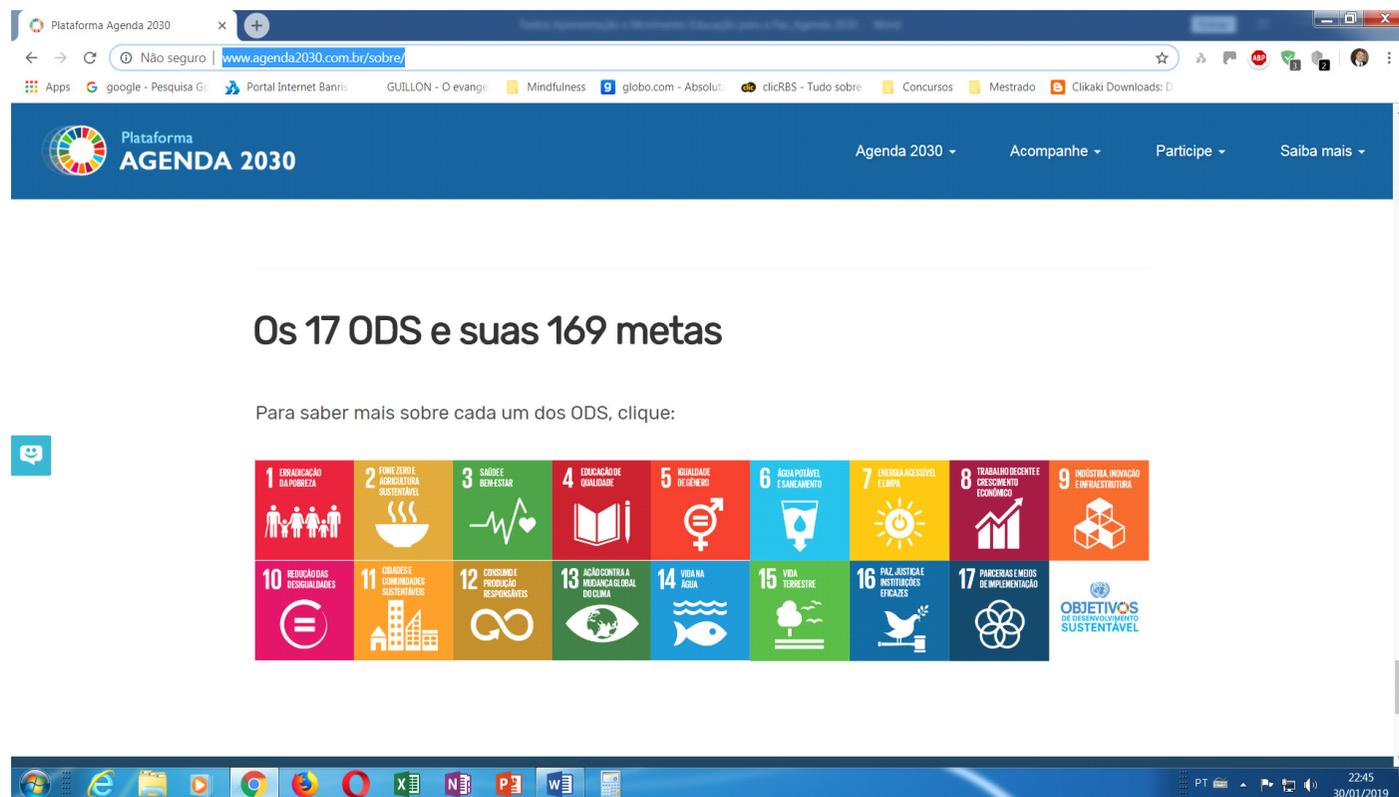
Figura 1 - Alguns marcos da mobilização para a sustentabilidade



Fonte: Neves (2017)

Em setembro de 2015, os 193 países membros da ONU, por meio da Agenda 2030 firmam um compromisso para promover o desenvolvimento sustentável em 15 anos, tendo como título “Transformando nosso mundo: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável”, resultando em um plano de ação com 169 metas, reunidas em 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS (FIGURA 2), que podem ser acessados pelo link <http://www.agenda2030.com.br/sobre/>

Figura 2 – Os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável



Fonte: PNUD – Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

A Agenda 2030 e o Movimento Educação para a Paz Sepé Tiaraju possuem muitas interconexões nesse sentido.

Ao encontro dessa proatividade necessária para “transformar nosso mundo”, identifica-se a grande aproximação e alinhamento com o Movimento Educação para a Paz Sepé Tiaraju, coordenado pelo Ministério Público do RS com cooperação de aproximadamente 60 instituições e profissionais. O Movimento se propõe a mobilizar diversos atores sociais para que juntos desenvolvam ações com vistas ao enfrentamento da violência e da exclusão social por meio da educação e da construção de uma cultura de paz.

Ao reportar ao próprio conteúdo de apresentação do Movimento, em <https://movimentosepetiarajupf.webnode.com/> encontramos alguns entendimentos e princípios que o norteia:

*Entre os problemas mais recorrentes na escola estão a violência e a dificuldade de estabelecer um trabalho conjunto entre a instituição escolar e a família e sociedade em geral.*

*A presença desses problemas leva muitas vezes ao abandono escolar e à reprovação, o que acaba por marginalizar um grande número de estudantes, sobretudo das camadas menos privilegiadas da sociedade.*

*Assim, o Movimento conta com a adesão de pessoas interessadas em oferecer às comunidades escolares oficinas com foco na prevenção ou enfrentamento da violência e na construção de uma cultura de paz.*

### ***Sepé Tiaraju, o Herói Nacional***

*O índio guarani Sepé Tiaraju foi herói em seu tempo, tendo lutado pela sua comunidade segundo os valores em que acreditava. Sepé Tiaraju não nasceu líder; nasceu como qualquer outro, em um dos aldeamentos jesuíticos dos Sete Povos das Missões, mas foi educado ao longo de sua vida por sua comunidade e acabou por se tornar a grande liderança das milícias indígenas que atuaram contra as tropas luso-brasileira e espanhola na chamada Guerra Guaranítica.*

*Hoje, vivemos uma época em que há grande necessidade de heroísmo, e a descoberta do herói em cada um de nós é de suma importância. Por isso, urge que se pense: Quem são nossos heróis? Por quais causas lutamos? Quais são nossos valores? Quais foram os valores dos nossos ancestrais? Que valor tem a paz para nós? Como podemos contribuir para a mudança do mundo em que vivemos?*

*Nesse sentido, regatar o “mito do herói” é fundamental, e Sepé Tiaraju personaliza esse mito. Ao seguir seu exemplo e nos tornarmos “heróis”, podemos contribuir para restaurar a vida, a saúde, a educação e a paz em nossa comunidade. À medida que todos derem sua contribuição, o mundo será transformado coletivamente.*

Conforme dito anteriormente, identifica-se grande aproximação e alinhamento nas diretrizes que sustentam a Agenda 2030 e o Movimento de Educação para a Paz Sepé Tiaraju, impulsionando boas práticas em prol de uma convivência sustentável a todos os seres.

O desejo pela realização do Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis surgiu a partir da experiência de três fóruns promovidos em 2018, em Porto Alegre, que fomentaram a partilha e o incentivo de protagonismo para melhor qualidade de vida. Conseqüentemente, fortalecendo conhecimento e parcerias, como relatado no e-book Educação para a paz e Agenda 2030, disponível gratuitamente pela editora Bestiário <http://www.bestiario.com.br/> e, também, pela [www.amazon.com.br](http://www.amazon.com.br)

Então, a partir dessas experiências exitosas, percebe-se ser fundamental promover mais momentos em que diversas pessoas e instituições, possam estudar, partilhar e conectar-se em prol da sustentabilidade da vida a todos os seres.

Diante disso, o Movimento Educação para a Paz Sepé Tiaraju, mobilizado por seus integrantes, propôs a realização do Fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis ao Ministério Público da comarca de Taquara e às Faculdades Integradas de Taquara – FACCAT, pela articulação dessa instituição de ensino junto à comunidade local.

A partir de então, organizou-se o grupo de trabalho responsável para concepção da proposta, considerando as características regionais e três dos objetivos de desenvolvimento sustentável: ODS 11- tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis; ODS 12- assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis; ODS 16- ressalta a realização de fóruns interinstitucionais, participação e mobilização junto às comunidades locais em prol de convivência sustentável a todos os seres.

Para que o fórum impulsionasse a mobilização em prol da Agenda 2030,

definimos como possibilidade metodológica a utilização de rodas de conversa, oficinas e feira de boas práticas, contribuindo para a aproximação entre os participantes e uma comunicação dinâmica e produtiva com possibilidade de diversas parcerias.

Além disso, o jornalista André Trigueiro, escritor de várias obras ambientais, editor do programa Cidades e Soluções, da Globo News e parceiro do Movimento Educação para a Paz, cooperou com a proposta, disponibilizando-se como palestrante em dois momentos.

A partir da convicção e construção colaborativa de muitos atores, em 29 de junho de 2019, ocorreu o referido Fórum, das 09h às 21h, na FACCAT, envolvendo aproximadamente 500 participantes de municípios que integram a região do Vale do Paranhana.

Com essa breve contextualização, busca-se retratar a possibilidade de concretizar com muitas mãos, mentes e ideais as alternativas que consolidam atitudes necessárias para firmar fundamentos de sustentabilidade em nosso cotidiano. Agradecemos a todas as pessoas e as parcerias que trilharam conosco essa experiência e que se multiplicam por outros tantos que se identificarem.

## Referências

MOVIMENTO EDUCAÇÃO PARA A PAZ SEPÉ TIARAJU. O movimento pela paz Sepé Tiaraju, 2014. Disponível em <https://movimentosepetiarajupf.webnode.com/>

NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL. Agenda 2030. Disponível em <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>

NEVES, M. S. Orientações para uma estratégia de educação de educação de jovens para a sustentabilidade: o caso da Fundação Projeto Pescar [dissertação]. Programa de Pós-graduação em Ensino na Saúde, UFCSPA, Porto Alegre, 2017.

\_\_\_\_\_ et al. Educação para a paz e Agenda 2030. Organização de Marta Silva Neves. Porto Alegre, RS: Class, 2019.

PNUD. Os objetivos do desenvolvimento sustentável. Disponível em: <http://www.br.undp.org/content/brazil/pt/home/post-2015.html>. Acessado em: 04/04/2016.

YOUNG, R. Do macro ao micro. In: Revista Página 22. São Paulo: FGV EASESP, edição 108, p. 17, jun. de 2018. Disponível em: <http://pagina22.com.br/wp-content/uploads/2018/06/P22-ED108-1.pdf>. Acessado em: 27/07/2019.

## MEDITAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

<sup>1</sup>Abner Willian Quintino de Freitas

Em 29 de junho de 2019, na cidade de Taquara, a Eco, Pc, segmento da Pedra Circular que trabalha com o impacto dos desastres sobre os ecossistemas, realizou a oficina “Meditação e Sustentabilidade” no Fórum “Atitudes para Cidades Sustentáveis”.

Nessa oficina, tivemos a oportunidade de refletir sobre as ligações entre mindfulness e adaptação climática sustentável, a partir da pesquisa de Christine Wamslera e Ebba Brinka, do Centro Universitário de Lund para Estudos de Sustentabilidade (LUCSUS), Suécia.

Em seu estudo, as pesquisadoras buscaram, a partir de um estudo exploratório, investigar a relação entre atenção plena intrínseca dos indivíduos (em oposição às intervenções externas de atenção plena) a pró e reativa adaptação climática. Essa pesquisa está na esteira de vários estudos que buscam alternativas para os complexos desafios da sustentabilidade global, onde as perspectivas macro, ou seja, políticas públicas de Estado ou órgãos internacionais, não encontram muitas vezes eco, ou continuidade, na perspectiva micro, ou seja, do indivíduo no seu cotidiano. Pensar, por isso, mudanças em escala global que passe, essencialmente, pela participação individual faz com que a construção das soluções pelo pesquisadores, empreendedores e legisladores, considere a dimensão subjetiva. Essa subjetividade foi a que as pesquisadoras questionaram.

Contudo, diante dos atuais padrões insustentáveis de consumo e desigualdade, os desastres naturais se tem colocado não mais como possibilidade mas como realidade, cotidiana. E as sociedades modernas não foram e não estão, na formação urbana, adaptadas para responderem aos danos gerados por suas ocorrências. Dessa forma, investigar a subjetividade como base para uma transformação cultural que leve a um impacto global sobre as mudanças climáticas, foi a grande questão da pesquisa, levada à oficina para o debate com os participantes.

A escolha desse estudo, passou pela decisão, de se alinhar a proposta do evento que provocava os participantes à agirem para uma sociedade sustentável. Assim, o mesmo questionamento feito pela pesquisadoras, foi feito na oficina aos presentes: como considerar a subjetividade que é individual, relativa e íntima, a matéria-prima em

---

<sup>1</sup>Bacharel em Gestão em Saúde pela UFCSPA. Mestrando pelo PPG TIG Saúde na UFCSPA. Fundador e CEO da Pedra Circular, startup que desenvolve resiliência em desastres em indivíduos e instituições.

que as ações de sustentabilidade devem se formar? Essa consideração foi, amplamente, ignorada pela comunidade científica até o trabalho dessas pesquisadoras.

Assim, definido o ponto de partida para a reflexão, a oficina quis, portanto, refletir sobre como a subjetividade, ou dimensões “internas”, pode desenvolver uma atitude sustentável?

Destacamos que, como subjetividade, consideramos os domínios da mentalidade, visão de mundo, crenças, valores e emoções das pessoas. Desse modo, na oficina, trouxemos para o debate evidências da neurociência e neuroplasticidade que sugerem a atenção plena como possibilidade para se abrir novos caminhos para alcançar a sustentabilidade. E aqui foi considerada a neuroplasticidade como a capacidade vitalícia do cérebro de se reorganizar, formando novas conexões neurais. E essa capacidade dá clara base a uma abordagem científica que levará a compreender a subjetividade como caminho para o desenvolvimento de uma atitude sustentável.

Além disso, outros estudos sugerem que os neurônios (células nervosas do cérebro) se ajustem em resposta ao aprendizado e práticas, como a meditação da atenção plena. Com essas evidências da neurociência sobre a nossa neuroplasticidade, é possível reforçar como a prática da atenção plena, aqui considerada como uma atenção intencional e não julgadora ao momento presente, uma alternativa para a solução da sustentabilidade a partir da dimensão micro, individual. Essa prática, embora enraizada na psicologia budista e introduzida no ocidente há 40 anos, foi tratada, por muito tempo, pelas teorias da consciência e da inteligência emocional.

Estudos recentemente, têm mostrado que a atenção plena pode apoiar mudança na forma como pensamos - e, finalmente, agimos - nas crises econômicas, sociais e ecológicas locais e globais. Além disso, o treinamento da atenção plena muda, por exemplo, a estrutura física do cérebro e produz um aumento na concentração de substância cinzenta em regiões do cérebro envolvidas em processos de aprendizagem e memória.

Com essas evidências científicas, foi proposto aos participantes da oficina a aplicação do Five-Facet Mindfulness Questionnaire (Questionário Mindfulness de 5 Facetas) em que se medem: 1. observar - “presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento”; 2. não reagir - “quando tenho pensamentos ou imagens angustiantes, eu dou um passo atrás e estou ciente do pensamento ou da imagem sem ser tomado por ele”; 3. não julgar - “eu me critico por ter emoções irracionais ou inadequadas” (escala invertida); 4. agir com consciência - “parece que estou a correr no automático, sem muita consciência do que estou a fazer” (escala invertida); 5. descrever - “sou bom em encontrar palavras para descrever meus sentimentos”.

Após o seu preenchimento, foi apresentado os resultados que as pesquisadoras obtiveram demonstrando haver, na pesquisa delas, a correlação entre atenção plena e

sustentabilidade quando os entrevistados atingiram alta pontuação no questionário, demonstrando: 1. maior motivação geral para tomar (ou apoiar) ações de adaptação ao clima; 2. ser motivado por fatores sociais para tomar ações de adaptação (ou seja, ser encorajado por amigos e familiares, reduzir o risco para os outros e ter uma “boa consciência”); 3. ter adotado medidas de adaptação social (“outras focalizadas”) que exijam interação com a comunidade (aqui, alertar os vizinhos sobre eventos de risco); 4. crença na (representação correta das) mudanças climáticas; 5. comportamento pró-ambiental geral (aqui, sendo vegetariano); e, 6. atitudes não fatalistas. Esses resultados mostram que uma nova abordagem sobre uma mudança global para uma sociedade sustentável passa, essencialmente, pela mudança subjetiva do indivíduo. Como exemplo, independente da formação ou escolha religiosa, foi apresentada, brevemente, a vida e obra de Giovanni di Pietro di Bernardone, mais conhecido como São Francisco de Assis. Exemplo de quem atuou na própria subjetividade e passou por convicção a agir com atos que promoveram a sustentabilidade, desde o reconhecimento da menor criatura como digna de respeito e cuidado até a construção de um legado que atravessa gerações.

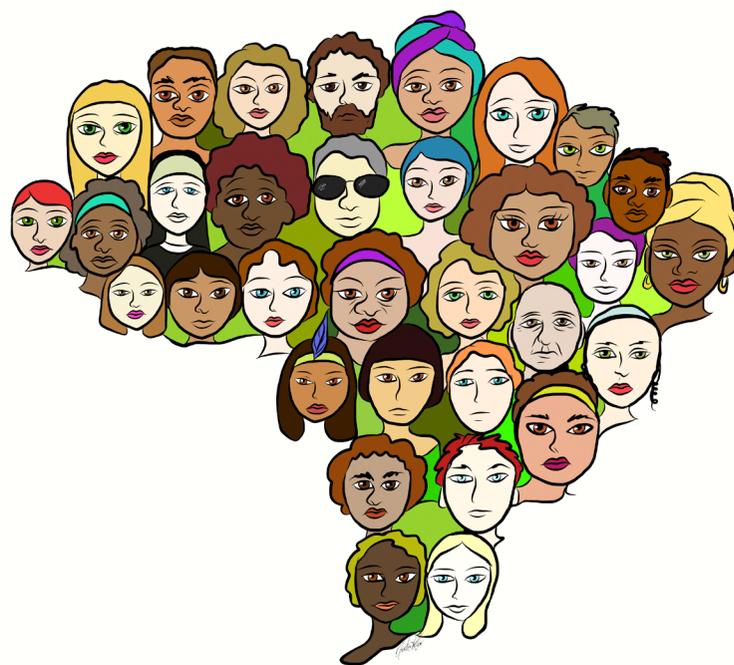
## DIVERSIDADE E RESPEITO

<sup>1</sup>Bárbara Borges Olympio  
<sup>2</sup>Claudia Stella R. S. de Resende  
<sup>3</sup>Diogo Ismael Sausen  
<sup>4</sup>Fábio da Silva Conceição  
<sup>5</sup>Kellen Tobias Conceição  
<sup>6</sup>Lucimar Quadros da Silva  
<sup>7</sup>Marta Silva Neves  
<sup>8</sup>Rafael Martins dos Santos

### INTRODUÇÃO

“As cores primárias embora diversas, quando se unem são capazes de criar novas cores.”

Fábio Conceição



A diversidade quando valorizada e apoiada por políticas internas nas organizações, pode contribuir para o crescimento da mesma, através de posicionamentos criativos, aumento da produção e diminuição de afastamento por saúde por exemplo.

Imaginemos o nosso planeta falando apenas de fauna e flora, diversas espécies que vivem harmoniosamente entre si apenas respeitando a cadeia alimentar, mas onde cada um exerce o seu papel e contribui para que nossa existência seja possível.

Assim a diversidade numa organização pode contribuir no sentido que cada um dentro da sua tribo, ou do seu nicho social possa evidenciar aquilo que julga necessário para complementar o trabalho do outro.

Quando a organização enxerga além da deficiência, orientação sexual, gênero, raça, entre outros e valoriza o ser humano ela contribui para que o mundo seja mais fraterno e justo.

O Brasil é uma sociedade diversa que expressa dados importantes, tais como: desde 2000, 60% do público que conclui graduação são mulheres (Ministério da Educação, 2017); 380 anos de escravidão e 130 anos da abolição da escravatura; o censo de 2010 aponta que 24% da população caracteriza-se como pessoas com deficiência, desses com aproximadamente 1,3% de participação no mercado de trabalho (BRASIL, 2017).

Além desses aspectos, é importante retomar que o art. 23 e 26 da Declaração Universal dos Direitos Humanos afirma o direito ao trabalho e o direito à educação (2018).

Os dados e temas acima destacados, referem-se as pessoas de forma ampla, isto é, ao bem-estar em geral e ao compromisso em respeitar essa diversidade. Ao trabalhar com os temas diversidade e respeito é necessário considerar dimensões sociais, culturais, políticas, ambientais, econômicas, entre outras.

Como princípio de um processo de reflexão fomenta-se as percepções pessoais, o saber coletivo, a autonomia e a emancipação da pessoa, do grupo e da comunidade em que se está inserido. Para tal, há que se desenvolver estratégias de aprendizado que oportunizem espaço de diálogo e troca entre diversos saberes formais e não-formais, como destaca Machado (2007).

A oficina diversidade e respeito oportunizada aos participantes do fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis, caracteriza-se por esse espaço dialógico, em que se orienta o ouvir, perceber, compreender, desconstruir e construir a partir da livre expressão. Assim, propicia-se a educação não-formal, baseada na vida cotidiana, em vivências, em responsabilidades, que impulsionem o respeito mútuo, a solidariedade e a cidadania para a qualidade de vida.

Trata-se de um espaço orientado pela busca do entendimento, em que o indivíduo, com sua subjetividade, participa analisando o legado cultural que herda e reproduz. Esse legado, tanto pode manter atitudes e práticas que reforçam distanciamento e a falta de respeito entre as diferenças presentes nas pessoas que compõem a sociedade quanto ser um agente de transformação em nível individual e coletivo, conforme referenciado por Silva (2015).

A oportunidade do espaço dialógico como foco de atenção nas temáticas da diversidade (equidade de gênero, orientação sexual, étnico-racial e diversidade funcional) e na complexidade do contexto em que estão inseridas, favorece superar a visão fragmentada por conhecimentos e a complementaridade desses saberes, bem como o desenvolvimento de relações de respeito, confiança, afetividade, reduzindo distâncias e promovendo autonomia.

Nesse sentido, o processo torna-se um ato de dizer a palavra, expondo-se a palavra às outras pessoas. Nessa dinâmica, é importante estar atento aos níveis de compreensão de quem participa em relação à realidade, pois segundo Freire (1983) impor a compreensão é uma solução autoritária que impulsiona resistências e dificulta perceber-se e recriar-se a partir de si mesmo, reverberando em um processo de humanização.

Aspectos como os citados anteriormente são destacados por Baldoíno (2016) em que,

por meio da convivência e do diálogo, os estudantes passam a ter uma visão ampliada de problemas sociais, gerando reflexões e práticas essenciais para crescimento de futuros profissionais e dos sujeitos atuantes em segmentos diversos da sociedade.

Pode-se considerar que se trata de um aprimoramento por meio de tomada de consciência quanto ao compromisso assumido ao desvelar realidades, desmitificar situações e percepções, oportunizar atuação e emancipação das pessoas, numa vivência democrática e inclusiva.

Essa reconstrução e ressignificação dos sujeitos em assumir o modo de viver na busca em atender as suas necessidades é ressaltado por Costa (2004) como um protagonismo mais amplo conquistado e com relações simétricas.

### DIVERSIDADE FUNCIONAL



O termo diversidade funcional é adotado para as pessoas com deficiência, independentemente do tipo ou grau da deficiência, sem a ênfase aos aspectos negativos comumente usados.

As principais causas externas (arma de fogo, acidente de carro e de trabalho) apontam o percentual significativo de pessoas jovens e adultas que se tornam dependentes, deficientes ou incapacitantes na fase de maior importância física/mental para o trabalho (TEIXEIRA & GUIMARÃES, 2006).

Segundo o Ministério do Trabalho, em 2016, 418,5 mil pessoas com diversidade funcional estavam empregadas no Brasil, número 3,8% maior do que o registrado em 2015. Esse contingente vem crescendo ano a ano, mas quem tem alguma deficiência ainda encontra muitas barreiras para conseguir trabalhar (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA NO TRABALHO, 2018).

Como arcabouço de proteção legal para a inserção no mercado de trabalho formal,

destacam-se a Lei nº 8.213, de 1991, a Lei de Cotas, a Constituição Federal, a Lei 10.098 de 2000, o Decreto nº 5.296 de 2004 e a Lei 13.146, de 2015, e a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, denominado Estatuto da Pessoa com Deficiência.

A acessibilidade como um conceito amplo, trata-se de um direito de que todas as pessoas tenham a possibilidade de usufruir de recursos e ações no âmbito social e ambiental. Para Sasaki (2009), há 6 tipos de acessibilidade, descritas a seguir:

- arquitetônica - forma de acessibilidade sem barreiras ambientais físicas, nas residências, nos edifícios, nos espaços urbanos, nos equipamentos urbanos, nos meios de transporte individual ou coletivo.
- atitudinal - refere-se à acessibilidade sem preconceitos, estigmas, estereótipos e discriminações, em relação às pessoas em geral
- comunicacional - é a acessibilidade que se dá sem barreiras na comunicação interpessoal (face a face, língua de sinais), escrita (jornal, revista, livro, carta, apostila etc., incluindo textos em Braille, uso do computador portátil) e virtual (acessibilidade digital).
- instrumental - sem barreiras nos instrumentos, utensílios e ferramentas de estudo (escolar), de trabalho (profissional), de lazer e recreação (comunitária, turística, esportiva etc.).
- metodológica - sem barreiras nos métodos e técnicas de estudo (escolar), de trabalho (profissional), de ação comunitária (social, cultural, artística etc.), de educação dos filhos (familiar).
- programática - Sem barreiras – muitas vezes imperceptíveis – embutidas em políticas públicas (leis, decretos, portarias etc.), normas e regulamentos (institucionais, empresariais, etc.).

As barreiras arquitetônicas, de atitude e comunicação interferem na vida de muitas pessoas excluindo-as do meio social. Uma sociedade sustentável, conforme afirma Borges (2014), deve ter como premissas básicas para a participação democrática de todos seus habitantes em bens e serviços em condições de igualdade, tais como: sensibilizar comunidades, reconhecer pessoas com deficiência como parte da sociedade, divulgar as várias faces da acessibilidade e engajar comunidades e sociedade.

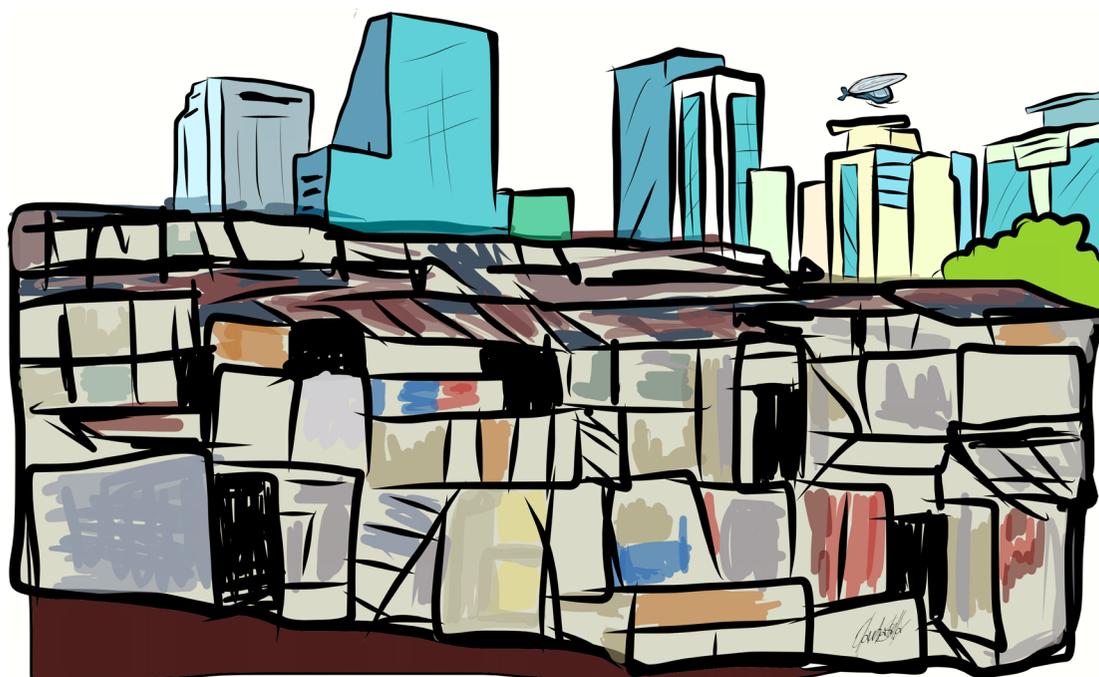
### **RACISMO ESTRUTURAL**

O reconhecimento dos direitos humanos está alicerçado em princípios como reciprocidade entre as pessoas, amizade fraterna e convivência com outros seres vivos, como afirma David Choquehuanga (2010).

No Brasil, a diferença de raça gera o tratamento igual aos desiguais, isto é, a inequidade nas relações entre pessoas diferentes. Isso decorre a partir de uma construção histórica e da

ausência da relação com a cidadania, que, conseqüentemente, é recriado culturalmente pelas pessoas, grupos e instituições. Essa disseminação gera crenças que incidem nas relações raciais, geram descrédito e de inferiorização às pessoas e aos grupos.

Trata-se de um fenômeno social estruturante das relações, propiciando novos processos de racismo se reinventem, indicando a necessidade de transformação da sociedade. O ser branca ou branco vai além do aspecto biológico e genético, mas, também, com posições sociais e diferentes significados em cada contexto histórico e geográfico, que se afirmam por preconceito ou por interesse de privilégios e mais oportunidades.



O censo de 2010 expressa que o maior número de pessoas afastadas da escolarização é a população negra. Além disso, negros e pardos representam 4,5 vezes as pessoas analfabetas frente às brancas, no país.

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) aponta que em 2010, a população negra atingiu os indicadores da população branca de 2000, relativos aos bens sociais básicos – saúde, educação, trabalho e renda (PNUD, 2017).

Conforme Meinerz & Pereira, reconhecer a herança do passado e a sistemática recriação da discriminação justifica o desenvolvimento de ações afirmativas e políticas públicas como reparação histórica (2018).

As ações afirmativas consolidaram-se por meio de inclusão de reserva de vagas, em concursos públicos, bem como legislações e políticas escolares no campo da educação, buscando a equidade social e racial. Para a implementação das mesmas, é fundamental a participação e o ativismo, tanto de pessoas brancas e negras, ao fiscalizar, questionar e cobrar a realização.

## EQUIDADE DE GÊNERO

Neste tema, costumamos ouvir duas denominações distintas: igualdade de gênero e equidade de gênero. É necessário entender que não se trata de uma simples distinção linguística. Tratar diferentes de forma igualitária pode, talvez, potencializar as discriminações. O que se busca é o tratamento equivalente entre os gêneros, considerando as diferenças físicas e biológicas, limitações e características sociais.

A mulher ocidental do século XXI já possui, em sua grande maioria, liberdade sexual, direito à propriedade, direito ao voto, igualdade na legislação, direito ao poder familiar (o antigo pátrio poder), etc.

Mas por que ainda precisamos lutar pela equidade de gêneros?  
O Brasil é o 5º país em índice de feminicídio no mundo, segundo a ONU (2016).

Segundo o 10º Anuário Brasileiro de Segurança Pública, produzido pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), uma mulher é estuprada a cada 11 minutos no Brasil.

Mulheres chefiam a casa em quase 50% dos lares brasileiros. Ou seja, a responsabilidade pelo sustento da casa e dos filhos sobrecarrega as mulheres em quase metade das casas (2017).

Oportuno destacar que a sobrecarga retira das mulheres a possibilidade de se dedicar a si mesma, seja no âmbito da educação, lazer, atividade física, relacionamento social ou trabalho, além de poder causar adoecimento.

Segundo a Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA), a cada 48h, uma pessoa trans é assassinada no Brasil. Expectativa de vida dos transexuais no Brasil é de 35 a 40 anos (2018).

Conforme o Observatório 3º setor, o Brasil é o quarto país, no ranking mundial, com casamento infantil, considerando o mínimo de 09 anos de diferença (2018).

É possível concluir que muito se avançou na equidade entre gêneros, contudo é necessário estar sempre vigilante para impedir perda e retrocessos de direitos. Ainda, é necessário promover a diversidade dentro das organizações, valorizando as mulheres, independente da sua orientação sexual, raça, deficiência, idade, credo ou qualquer aspecto interseccional.

“Muitos aplaudem quando o homem deu o primeiro passo na lua, mas esquecem de valorizar quando a primeira mulher gerou uma vida.”

Fábio Conceição

## **ORIENTAÇÃO SEXUAL**

A sexualidade atualmente ainda gera muita polêmica, devido a questões sociais, religiosas e culturais presentes em países mais liberais como os ocidentais até os mais conservadores como os orientais.

“Somos feitos de carne, mas temos de viver como se fossemos de ferro.”

Sigmund Freud

Durante muito tempo usou-se a expressão opção sexual, termo que ainda é usado erroneamente por algumas pessoas na sociedade atual.

Opção é quando você tem a oportunidade de poder escolher entre uma ou mais alternativas, sendo que orientação envolve aspectos psicológicos e genéticos e não pode ser tratada com terapias.

Primeiro é preciso definir o que é gênero, neste caso, sexo feminino e masculino. Temos ainda os hermafroditas que são aqueles que nascem com características sexuais tanto de um sexo quanto de outro, possuem os dois órgãos sexuais. Alguns países, os classificam como um terceiro sexo.

A orientação sexual refere-se à atração que se sente por outros indivíduos envolvendo questões sentimentais, e não apenas sexuais. Heterossexual ou heteroafetivo é a pessoa que gosta de indivíduos do sexo oposto, já homossexual ou homoafetivo é quem sente atração por pessoas do mesmo sexo, e os Bissexuais ou biafetivos são os que sentem atração por ambos os sexos. Considera-se ainda, os assexuais, que seriam aqueles que não sentem atração sexual por nenhum gênero.

## **CONSIDERAÇÕES PARA REFLEXÕES CONTÍNUAS**

O desejo é de permanecer com reflexões e não conclusões. A partir do encontro de seres humanos, é fundamental gerar reflexões que aproximem de um processo educativo a favor dos direitos humanos e de transformação para uma convivência respeitosa a todas as pessoas em sua diversidade.

À medida que as pessoas se percebem ouvidas e inseridas numa relação dialógica, experimentam de forma democrática uma tomada de consciência crítica, favorecendo abrir-se para diferentes visões de mundo. Trata-se de um impulso a um processo contínuo de perceber-se como um ser inacabado e inserido em uma realidade histórica e de legado cultural, em que desvela o significado de suas falas, atitudes e escolhas frente as outras pessoas. Momento de provocação para restabelecer a responsabilidade em humanizar as relações e as condições para tal, associada à reflexão sobre si mesmo e sobre o estar no mundo, independente de sexo, orientação sexual, etnia e diversidade funcional.

Criando assim, um elo de mudança comportamental e social, onde o respeito às

diferenças se torna cada vez mais presente e necessário no meio em que vivemos. Pois cada pessoa envolvida neste processo torna-se multiplicador da reflexão sobre a diversidade.

## Referência bibliográficas

ARAGUAIA, Mariana. “Orientação Sexual”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sexualidade/orientacao-sexual.htm>. Acesso em: 10 de jul. de 2019.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TRAVESTIS E TRANSEXUAIS. <https://antrabrazil.org/> Acessado em 10 de jul. de 2019.

BALDOINO, A.S., VERAS, R. M. Análise das atividades de integração ensino-serviço desenvolvidas nos cursos de saúde da Universidade Federal da Bahia. Revista Escola de Enfermagem USP – 2016; vol. 50:17-24

BORGES, J.A.S. Sustentabilidade e Acessibilidade: educação ambiental, inclusão e direitos da pessoa com deficiência – práticas, aproximações teóricas, caminhos e perspectivas. Brasília: 2014.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo Demográfico 2010. Disponível em [http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd\\_2010\\_religiao\\_deficiencia.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf) Acesso em: 15 de jan. 2016

\_\_\_\_\_. Mulheres comandam 40% dos lares brasileiros. <http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/05/mulheres-comandam-40-dos-lares-brasileiros>. Acessado em 10 de jul. de 2019.

\_\_\_\_\_. Lei 13.146/2015 (Lei Brasileira de Inclusão) – condições de igualdade para exercer atos da vida civil. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm)

\_\_\_\_\_. Cresce o número de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/09/cresce-numero-de-pessoas-com-deficiencia-no-mercado-de-trabalho-formal> . Acesso em: 16 de jan. 2019

\_\_\_\_\_. Diferença de equidade e igualdade de gênero. <https://programaelas.com.br/diferenca-de-equidade-e-igualdade-de-genero/>. Acesso em: 10 de jul. de 2019

COSTA, A.M. Integralidade na atenção e no cuidado a saúde. Revista Saúde e Sociedade, v.13, nº3, p 5-15, set-dez, 2004.

FREIRE, P. A importância do ato de ler: em três artigos que se completam. 3 ed. São Paulo: Cortez, 1983.

FREUD, S. In: VILLAMARIN, A. J.G., Citações da Cultura Universal, Ed. AGE Ltda., 2002, p.249.

IPEA. Atlas da violência 2019. [http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2019/06/Atlas-da-Violencia-2019\\_05jun\\_vers%C3%A3o-coletiva.pdf](http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2019/06/Atlas-da-Violencia-2019_05jun_vers%C3%A3o-coletiva.pdf) . Acessado em 10 de jul. de 2019.

MACHADO, M.F.A.S. et al. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS – uma revisão conceitual. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 12 (2): 335 – 342, 2007.

MEINERZ, C.B., PEREIRA, P.N. Educação das relações étnico-raciais e superação da branquitude. *Revista Identidade*. São Leopoldo, v. 23, n. 1, p. 161-180, jan.-jul. 2018.

MINISTÉRIOS DA EDUCAÇÃO. Censo de Educação Superior. INEP: Brasília, p.49-51, 2017.

OBSERVATORIO 3º SETOR. Brasil ocupa 4º lugar no ranking mundial de casamentos infantis. <https://observatorio3setor.org.br/noticias/casamentos-infantis/> Acessado em: 17 de jan. 2019  
ONU. Declaração dos direitos humanos. <https://nacoesunidas.org/artigo-23-direito-ao-trabalho/> e <https://nacoesunidas.org/artigo-26-direito-a-educacao/> . Acessado em: 09 de jul. 2019.

\_\_\_\_\_. Taxa de feminicídios no Brasil é quinta maior do mundo; diretrizes nacionais buscam solução. <https://nacoesunidas.org/onu-feminicidio-brasil-quinto-maior-mundo-diretrizes-nacionais-buscam-solucao/>. Acessado em: 10 de jul. de 2019.

PEREIRA, Ray. Diversidade funcional: a diferença e o histórico modelo de homem-padrão. *Hist. cienc. saúde-Manguinhos* [online]. 2009, vol.16, n.3, pp.715-728.

PNUD. Desenvolvimento além das médias. IPEA:FJP, Brasília, 2017. <https://www.undp.org/content/dam/brazil/docs/IDH/desenvolvimento-alem-das-medias.pdf> Acessado em: 09 de jul. 2019.

REIS, T., org. Manual de Comunicação LGBTI+. 2ª edição. Curitiba: Aliança Nacional LGBTI /Gay Latino, 2018.

SASSAKI, R. K. Inclusão: acessibilidade no lazer, trabalho e educação. *Revista Nacional de Reabilitação (Reação)*, São Paulo, Ano XII, mar./abr. 2009, p.10-16.

SILVA, J. A. M. da et al. Educação interprofissional e prática colaborativa na atenção primária à saúde. Revista Escola de Enfermagem USP – 2015; vol. 49:16-24.

TEIXEIRA, A. M., Guimarães, L. Vida revirada: deficiência adquirida na fase adulta produtiva. Rev. Mal-Estar Subj.; v.6, n.1, Fortaleza, mar. 2006.

---

<sup>1</sup> Advogada dedicada à proteção dos direitos das mulheres, Especialização em Direito Penal e Processo Penal (UNIRITTER), Especialização em Direito Público (IMED), MBA em Gestão Estratégica (UNISINOS), Analista na Gerência de Atendimento ao Judiciário e Processos Oficiais – Banrisul. barbaraolympio.advogada@hotmail.com.

<sup>2</sup> Bacharelado em Desenho e Artes Plásticas (UFSM). Curso de Roteiro Infantil (Lancast Mota). Lideranças Sociais do Século XXI (Fundação Liberato). stellaresende@gmail.com

<sup>3</sup> Bacharel em Sistemas de Informação (UNOESC). Mestrando em Computação Aplicada (UNISINOS). Cientista de dados na Política de Crédito e Análise de Riscos. diogo\_sausen@banrisul.com.br

<sup>4</sup> Administrador (UNOPAR), Assistente na Unidade de Atendimento e Serviços Banrisul. Faconce\_2@hotmail.com

<sup>5</sup> Administradora (IBGEN), com MBA em Gestão de Projetos (UNISINOS) e MBA em Gestão Estratégica em Banking (UNISINOS). Gerente Executiva Unidade de Política de Crédito e Análise de Riscos - Banrisul. kellen\_conceicao@banrisul.com.br e kellentobias@gmail.com

<sup>6</sup> Bacharel em Comunicação Social Publicidade e Propaganda (UNISINOS), MBA em Marketing (IBGEN), Analista na Unidade de Seguros, Previdência e Capitalização no Banrisul. lqsilva@terra.com.br

<sup>7</sup> Pedagoga (UFRGS), Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Ensino na Saúde (UFCSPA), Porto Alegre (RS), Analista na Universidade Corporativa Banrisul. martaneves242@gmail.com

<sup>8</sup> Administrador (UFRGS), Especialização em Marketing (PUC/RS) e Graduando em Direito (PUC/RS). Instrutor Universidade Corporativa Banrisul. msrafa@gmail.com

## PSICOLOGIA AMBIENTAL: NUANCES NAS RELAÇÕES PESSOA-AMBIENTE

<sup>1</sup>Luciele Nardi Comunello

A Oficina de Psicologia Ambiental, realizada por ocasião do Fórum Atitudes Cidades Sustentáveis teve como objetivo apresentar alguns conceitos relacionados aos estudos da inter-relação pessoa-ambiente, tais como o conceito de “lugar”, de “percepção” e aspectos diversos da relação dos humanos com o espaço, incluindo seus elementos não humanos e sua ação sobre nós. Além disso, propôs de forma bastante lúdica, a vivência/experiência de outros modos de nos relacionarmos com o ambiente, buscando a construção de vínculos positivos com o mesmo.

Iniciamos a oficina com uma introdução ao campo da Psicologia Ambiental - nem tão recente mas ainda pouco conhecido e explorado no Brasil. Ele volta-se ao esforço de estabelecer um olhar mais integrado para a inter-relação pessoa-ambiente, compreendendo sua interdependência na convicção de que é impossível pensar uma coisa sem a outra. Essa vocação da área da Psicologia Ambiental, bem como de todo o campo ambiental advém da necessidade de religarmos os saberes que foram apartados pelo projeto da modernidade e acabaram por gerar uma forma fragmentada de conhecer o mundo. Trata-se de um esforço interdisciplinar de construção de um olhar mais complexo para a realidade que nos cerca.

Para alguns pensadores do campo ambiental, a crise ambiental reflete justamente uma crise epistemológica, apontando para a necessidade de buscarmos novas formas de conhecer. Como marco deste processo poderíamos situar a Revolução Científica e o contexto histórico que a envolveu, caracterizado pela aposta na racionalidade instrumental para a condução do progresso humano. Foi nessa mesma época que se instalou a clássica divisão entre Natureza e Cultura, demarcando-se assim, as fronteiras entre as áreas do conhecimento. A Natureza rapidamente se tornou sinônimo de recurso a ser explorado pelos humanos pela mão da técnica (alicerce da Revolução Industrial). Assim, a sociedade que vivemos atualmente, por muitos caracterizada como “sociedade de consumo”, bem como os modos de vida por ela engendrados foram se configurando. A dicotomia entre Natureza e Cultura produziu os seus pares correlatos, desdobramentos como os dualismos mente-corpo, sujeito-objeto, espírito-matéria, pessoa e ambiente. (STEIL; CARVALHO, 2014).

José Pinheiro (2001), um dos mais importantes pesquisadores brasileiros da área, defende a importância da interdisciplinaridade e da urgência de a psicologia voltar seu olhar para a atenção aos “problemas humano-ambientais”, e a necessidade de inclusão do ambiente físico “na abordagem psicológica dos graves problemas sociais com que nos deparamos” (p.22). Coloca o problema histórico da compreensão das relações humano-ambientais, ora tomadas pelos arquitetos que colocam o ambiente como figura e o humano como fundo, ora tomadas pelos psicólogos que colocam a pessoa em primeiro plano e o ambiente como pano de fundo. Gradualmente, a Psicologia Ambiental inicia rompendo com esses paradigmas e propondo uma visão da inter-ação humano-ambiental como objeto em foco, tendo como fundo

a promoção da vida, socioambientalmente justa e sustentável.

Um dos conceitos ou concepções potentes para realizar essa visão é o de “apego ao lugar” ou “vínculo ao lugar” (Place attachment)), que compreende características físico-espaciais de um local, mas também os seus significados simbólicos, afetivos, emocionais. Assim, para compreendermos essa noção, é preciso articular três dimensões essenciais: funcional, simbólica e relacional. A primeira, diz respeito ao espaço físico que atrai, encoraja ou inibe determinados movimentos; a segunda, refere-se ao conteúdo simbólico, sociocultural e individual ao mesmo tempo projetado sobre cada lugar ou situação em que se encontre; por fim, o terceiro aspecto refere-se à interação dinâmica das relações cotidianas, que conecta cognitiva e afetivamente pessoas e lugares (ELALI, MEDEIROS, 2011).

O lugar também incorpora a relação com as nossas memórias (de experiências passadas) e com as nossas expectativas (de experiências futuras). Outro ponto interessante evidenciado por pesquisas é a relação positiva entre vinculação funcional, cognitiva e emocional com o ambiente e a emissão de comportamentos pró-ecológicos (ELALI, MEDEIROS, 2011).

Enquanto, nos estudos sobre a interação pessoa-ambiente, o conceito de “espaço” diz respeito meramente aos aspectos físicos presentes no ambiente, o “lugar” convoca e agrega os sentidos, os significados atribuídos a ele, sendo, então, uma percepção subjetiva do espaço.

Nossas experiências do “lugar” são construídas e mediadas por nossa percepção. Este, por sua vez, trata-se de outro conceito ou noção bastante importante nessa reflexão: a “percepção ambiental”. Para a psicologia clássica, a percepção em seus estudos iniciais se colocava como fenômeno distante do ambiente percebido, análoga à visão ou ao ato de contemplação; preservava uma perspectiva de distância entre pessoa e ambiente, uma separação entre sujeito e objeto ou uma mera interpretação dos estímulos externos captados por um sistema de processamento de informações. Mais recentemente, as contribuições da fenomenologia, principalmente pela mão de Merleau-Ponty, colocam a percepção como uma postura ativa no mundo (KUHLEN, 2011), uma imersão de todos os sentidos, imanente - a imersão no mundo por parte de um corpo que é, também, “carne do mundo” (CARVALHO; STEIL, 2009). A partir dessas contribuições, a percepção deixa de ser associada ao processamento de informações, de interpretações sensoriais por uma consciência, para se tornar algo mais próximo de uma mente incorporada, noção que supera a dicotomia mente-corpo, enfatizando o processo de inscrição corporal do conhecimento e a relevância da educação de nossos sentidos na interação com o mundo. Tim Ingold (2000), antropólogo escocês, ao escrever sobre a percepção do ambiente, afirma que nossa percepção é um movimento que envolve uma sintonização entre uma consciência sensorial e o fluxo de materiais.

Há, na concepção de Ingold uma crítica à tese da complementaridade corpo-mente-cultura, defendendo que o processo de adaptação/evolução trata-se mais de uma emergência mútua de corpo-mente-ambiente do que de uma relação em que um corpo universal se adapta a um meio que o antecede. Desse modo, as capacidades de adaptação de um sujeito no mundo não derivam nem de uma condição interna anterior e nem das condições do meio, mas “surgem

dentro de processos de desenvolvimento, como propriedades de auto-organização dinâmica do campo total de relacionamentos no qual a vida de uma pessoa desabrocha” (INGOLD, 2010, p. 15, tradução nossa).

Inspirada por esta proposta e com o objetivo de experienciá-la, a Oficina propôs um momento de exploração e educação dos sentidos, com um laboratório de estimulação dos mesmos. Trabalhamos com o refinamento do olfato através de distintos aromas (lavanda, alecrim, arruda e diferentes temperos da culinária), a educação do paladar para perceber as diferentes nuances de sabores (salgado, doce, apimentado, azedo) e o tato diante da supressão da visão, com a utilização de vendas. Também trabalhamos o senso de localização e a audição em uma trilha de olhos vendados pelo campus da Faccat (Faculdades Integradas de Taquara).

A trilha foi, em seu início, facilitada pelo piso tátil, facilmente percebido pelos participantes. Após cruzarmos a parte construída, a paisagem sonora se fez perceber mais ativamente quando acessamos os espaços verdes do campus.

Após a trilha, pudemos, de forma lúdica, interagir com a paisagem, atentando para a presença dos elementos não humanos (plantas, pedras, construções, pássaros, etc.) e o modo como esses não humanos agem estimulando ou inibindo nossa atenção, exploração e expressão em um dado ambiente. Para tal, os participantes se puseram em duplas e alternaram-se na condição de guia do outro, ao elegerem e compartilharem com sua dupla alguns “enquadramentos” que mais lhes atraíram a atenção. A partilha dos diferentes olhares sob um “mesmo” espaço foi bastante rica e potente em demonstrar a diversidade de possibilidades de interação com o espaço, transformando-o em “lugar”. Também proporcionou uma potente reflexão sobre os modos como os elementos não humanos participam da construção de significados para o mundo em que habitamos.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, I.C.M., STEIL, C.A. O habitus ecológico e a educação da percepção: fundamentos antropológicos para a educação ambiental. Educação e Realidade. Porto Alegre, N. 34. Set./dez., 2009.

ELALI, G.A., MEDEIROS, S.T.F. Apego ao Lugar (Vínculo com o lugar - Place Attachment). In: CAVALCANTE, S., ELALI, G.A. (Orgs.). Temas Básicos em Psicologia Ambiental. Petrópolis: Vozes, 2011.

INGOLD, Tim. The perception of the environment: essays on livelihood, dwelling and skill. London: Routledge, 2000.

\_\_\_\_\_. Da transmissão de representações à educação da atenção. Revista Educação. v.33, n.1, Porto Alegre. jan./abr.2010.

KUHNEN, Ariane. Percepção Ambiental. In: CAVALCANTE, S., ELALI, G.A. (Orgs.). Temas Básicos em Psicologia Ambiental. Petrópolis: Vozes, 2011.

PINHEIRO, J.Q. (Um pouco da) Psicologia Ambiental no Brasil: identidade, incertezas, perspectivas. In: TASSARA, E. (Org.) Panoramas Interdisciplinares para uma Psicologia Ambiental do Urbano. São Paulo: FAPESP, 2001.

STEIL, C.A., CARVALHO, I.C.M. Epistemologias Ecológicas: delimitando um conceito. Mana. Vol. 20, n.1, Rio de Janeiro. 2014.

## MASSALA: A CONEXÃO DO HOMEM COM A NATUREZA PELA VISÃO DA AYURVEDA

<sup>1</sup>Cristiane Moro dos Santos

A Ayurveda é descrita no site do Ministério da Saúde como uma terapia de origem indiana, considerada uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo e significa Ciência ou Conhecimento da Vida. Nascida da observação, experiência e o uso de recursos naturais para desenvolver um sistema único de cuidado, este conhecimento estruturado agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não desvinculá-los e considerando os campos energético, mental e espiritual. A OMS descreve sucintamente o Ayurveda, reconhecendo sua utilização para prevenir e curar doenças, e reconhece que esta não é apenas um sistema terapêutico, mas também uma maneira de viver. No Ayurveda, o corpo humano é composto por cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os quais compõem o organismo, os estados energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças. A investigação diagnóstica a partir de suas teorias fundamentais, como a avaliação dos doshas, leva em consideração tecidos corporais afetados, humores, local em que a doença está localizada, resistência e vitalidade, rotina diária, hábitos alimentares, gravidade das condições clínicas, condição de digestão, detalhes pessoais, sociais, situação econômica e ambiental da pessoa. Os tratamentos ayurvédicos consideram a singularidade de cada pessoa, e utilizam técnicas de relaxamento, massagens, plantas medicinais, minerais, posturas corporais (ásanas), pranayamas (técnicas respiratórias), mudras (posições e exercícios) e cuidados dietéticos.

No Brasil, desde 2017 foram incluídas para uso dos pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), dentre as quais está a Ayurveda. Os tratamentos utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças, como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. Os números do Ministério da Saúde Brasileiro mostram que estas práticas são oferecidas na atenção básica e os serviços de média e alta complexidade; hoje no Brasil existem 9.350 estabelecimentos de saúde no país ofertando 56% dos atendimentos individuais e coletivos em Práticas Integrativas e Complementares nos municípios brasileiros, compondo 8.239 (19%) estabelecimentos na Atenção Básica que ofertam PICS, distribuídos em 3.173 municípios. Número de municípios que ofertaram atendimentos individuais em PICS: 3.024 (54%), estando presente em 100% das capitais.<sup>(1)</sup> Esta inserção das PICS no SUS tornou o Brasil como um País de referência em prática de promoção da saúde e prevenção de doenças.

---

<sup>1</sup> Graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário Metodista – IPA. Formação Reeducação Postural Global (UNISA). Mestrado em Gerontologia Biomédica pela PUC-RS. Formação em Terapia Ayurvédica. Instrutora de Shantala. Especialização em Saúde Pública pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Formação em Mat Pilates. Docente nas Faculdades Integradas de Taquara -FACCAT.

A relação entre a Ayurveda e a sustentabilidade explica-se através de uma transição epidemiológica que ocorreu no século passado, onde as causas de mortalidade ocorriam devido à patologias infecciosas, e hoje as principais causas de morte e incapacidades prematuras no País são as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Atribui-se esta mudança como decorrência da melhor condição cultural e sócio-econômica da população em geral. Para o gerenciamento e não agravamento das DCNT, a Organização Pan Americana da Saúde criou uma estratégia de abordagem para que este aumento de número de casos de morbi-mortalidade diminua o impacto no desenvolvimento social e econômico e na qualidade de vida das populações.

A estratégia orienta que a abordagem das DCNT e seus fatores de risco associados deve ter abrangência intersetorial – saúde, educação, agricultura e pecuária, desenvolvimento urbano e meio-ambiente, etc. – envolvendo, assim, diferentes instituições da sociedade como instituições públicas federais, estaduais e municipais, empresas do setor privado, academia, sociedade civil organizada e ONG's, pois a maioria dos determinantes principais destas enfermidades se encontram fora do setor saúde ou mesmo da alçada das instituições públicas.(2)

Pensar em todos estes dados, nos faz acreditar que a educação para práticas de saúde que podem ser inseridas no dia a dia da população, incentiva a comunidade a perceber a importância do autocuidado e o quanto isto pode impactar no olhar coletivo sobre a relação saúde e doença. A utilização da Massala na alimentação pode ajudar na conscientização para evitar o uso excessivo de sal e temperos industrializados e ultra processados, trazendo sabor e saúde na hora da alimentação e evitando casos de hipertensão, uma das DCNT presente cronicamente na nossa população. Massala é o termo utilizado para designar mistura de ervas ou temperos que podem ajudar na prevenção de doenças e promoção de saúde. Para a escolha das ervas é importante levar a população a conhecer como é seu metabolismo, como é sua fisiologia baseadas nos doshas e relacioná-las com as estações do ano, pois na Ayurveda a digestão é um dos sistemas fisiológicos mais importantes para quem quer evitar a produção de toxinas no nosso organismo. Uma boa digestão, é preditivo de uma boa saúde.

Levar as pessoas à esta reflexão é uma possibilidade de estimular a percepção que o Homem faz parte da natureza, assim como a Natureza está na concepção do homem; que todos os elementos encontram-se interligados e devem funcionar na mais perfeita harmonia. Assim é o homem, assim é a natureza. Esta conexão de autopercepção com respeito ao ambiente e suas peculiaridades, incentiva o indivíduo despertar a possibilidade de observar porque as suas respostas aos alimentos podem mudar ao longo da vida, nas estações do ano e com combinações inadequadas de grupos alimentares. Com maior consciência sobre cuidados em saúde podemos evitar o processo de adoecimento e diminuir o impacto tanto na economia como no meio ambiente ao evitar o uso de recursos naturais e financeiros para tratar as DCNT, prevenir as doenças que podem ser evitáveis com bons hábitos de vida.

**CICLO DE VIDA DE MATERIAIS:  
DE DESCARTE DE BANNERS A NOVOS PRODUTOS**

<sup>1</sup>Viviane Lucas da Costa

A oficina teve como objetivo informar aos participantes sobre a importância da sustentabilidade, da economia circular interligando o descarte de resíduos e a inclusão social.

Atuaram como ministrantes Viviane Lucas da Costa, que atua como funcionária do Banrisul responsável pelo Gerenciamento de Resíduos sólidos e Educação Ambiental e Liliane Linhares, empreendedora de impacto, assistente social, idealizadora da ECOSOUVENIR, atuando na reutilização de banners com geração de renda para mulheres há 10 anos.

Ao longo da abordagem o foco foi o triple bottom line, explanando como são interligadas as áreas ambiental, econômica e social para atingir-se o desenvolvimento sustentável.

Primeiramente, fez-se uma explanação sobre conceitos de resíduos sólidos e legislação aplicada para informar sobre a responsabilidade de pessoas, empresas, governos no descarte irregular. O assunto é muito amplo, então procurou-se focar nas implicações de impacto ambiental negativo. Também foi colocado que todas as pessoas são responsáveis por cobrar ações socioambientais pois o meio ambiente é um bem intangível pertencente a todos.

Em relação ao tema logística reversa foi explicado que as empresas fabricantes de produtos são responsáveis pelo recolhimento do resíduo, seu descarte e disposição final ambientalmente adequada.

Uma das exigibilidades legais consiste em que empresas tenham o plano de gerenciamento de resíduos sólidos gerados em suas atividades, então cabe, também, às pessoas a cobrança de que se faça a destinação adequada dos mesmos. As empresas precisam registrar seu plano no conselho de classe pertinente a esta atividade.

A educação ambiental e os 5 Rs são as práticas que devem ser adotadas quando se tem geração de resíduos sólidos. O 5 Rs significam que existe uma ordem que deve ser seguida quando tem-se a geração de resíduos ou seja: recusar, repensar, reduzir, reutilizar e reciclar.

Outra explanação apresentada refere-se às diferentes formas de destinação adequada dos resíduos sólidos conforme suas características, e, principalmente com os resíduos perigosos.

Deve-se ter cuidados especiais pois os impactos ambientais causados são piores em termos de contaminação e até, na maioria das vezes são irreversíveis.

---

<sup>1</sup>Funcionária do Banrisul responsável pelo Gerenciamento de Resíduos sólidos e Educação Ambiental. Graduação em Engenharia Química (PUC-RS). MBA Gestão Ambiental (UFPR)

O novo modelo de economia e importante impulsionador da sustentabilidade é a economia circular. Neste tipo de economia, no momento do projeto do produto ou serviço já é estudado um meio de reinserção do resíduo gerado na cadeia produtiva como matéria prima novamente, então na verdade não existe resíduos, tudo é reaproveitado.

Após a parte teórica e de nivelamento de conhecimento dos participantes passou-se a explicar como são trabalhados os resíduos de banners em cadeia de economia solidária. Este negócio de impacto socioambiental positivo utiliza resíduos como fonte de renda para indivíduos que normalmente estão fora do mercado de trabalho. O grande negócio implica no trabalho com uma matéria prima que não possui custo pois é doada como resíduo. Então ao invés do resíduo seguir para algum aterro como disposição final, ele segue para ser transformado em outro produto.

Para o resíduo de banner que é contituído de PVC flexível com uma malha de poliéster pode seguir para 2 destinos distintos. O primeiro é a limpeza, recorte e confecção com costuras de sacolas, pequenas bolsas, sacos de utilidades, pastas para documentos, dentre outros itens.

As pessoas que fazem a confecção destes itens através da costura, são treinadas, aprendem uma profissão além de esta atividade ser sua fonte de renda. Além deste importante trabalho social existe a destinação correta do referido tipo de resíduo.

Outra alternativa para o resíduo de banner é a reciclagem em uma máquina especialmente projetada para este tipo de resíduo que o transforma em uma massa que poderá ser conformada em um molde sofrendo então a reciclagem. Os produtos possíveis de se fazer com esta técnica são vários como por exemplo tijolos para construção civil, vasos de plantas, lixeiras, placas de sinalização, dentre outros.

A partir deste momento da oficina foram entregues aos participantes alguns banners inservíveis do Banrisul para uma demonstração de um produto que possa ser confeccionado pelos próprios participantes. Então foi confeccionado com cordas e recorte de banner um cachepô para colocar vaso de flores.

Na conclusão do trabalho foi colocado pelos participantes a importância do aprendizado tanto teórico quanto prático da oficina e que existem soluções sustentáveis para os resíduos das empresas e assim como o Banrisul trabalha com termo de cooperação com economia solidária, esta ação pode ser replicada a outras empresas fomentando essa importante cadeia, tornando nosso mundo mais sustentável.

## ENERGIA FOTOVOLTAICA – APLICAÇÃO EM SISTEMAS DE

### PEQUENO PORTE

<sup>1</sup>Liceo Piovesan

Confesso que jamais me passou pela cabeça tomar uma decisão apenas baseado nas necessidades de conforto e segurança, mas foi exatamente o que fiz quando adquirei meu primeiro sistema de energia fotovoltaica. Para isso precisamos retornar no tempo mais ou menos uns cinquenta e cinco anos. Na época eu era um garotinho de sete anos que morava num pequeno povoado do interior de Palmeira das Missões onde tinha energia elétrica. Com esta idade nos mudamos para uma casa, um pouco afastada, onde a iluminação era feita com lamparina a querosene. Assim descobri o conforto que a energia elétrica pode nos proporcionar. Outro episódio é bem recente, foi num dia de julho de 2014, ao chegar do trabalho acionei o controle remoto do portão e ele não abriu.- Que droga de controle deve estar com a pilha fraca. Buzinei e apareceu minha esposa com uma lanterna, guarda-chuva, chaves e ferramentas, era preciso acionar manualmente o portão, pois não tinha energia, assim descobri o conforto e a segurança que a energia elétrica nos proporciona.

No momento tinha duas razões para começar um sistema fotovoltaico: conforto e segurança. Não pensei em mais nada e comecei a calcular o que precisava para ter estes dois sistemas vitais independentes em minha casa. Precisei estudar como funciona, que equipamentos comprar, como calcular o consumo, etc. entre outros detalhes descobri a utilidade da matemática, da física do segundo grau, das técnicas de trabalhos manuais etc. etc.

Vamos ao que interessa didaticamente:

#### **Unidades e grandezas em eletricidade:**

- Tensão é a diferença de potencial, comparada à água é como a altura de uma cascata ou velocidade da correnteza, medida em Volts (abreviatura V), por exemplo uma pilha comum 1,5 V, bateria do carro 12 V, rede de distribuição residencial 110 ou 220 V, rede de alta-tensão 13.800 V e outras tensões intermediárias, abaixo ou superiores, dependendo do uso. Por exemplo: o cérebro humano, alguns milivolts.

---

<sup>1</sup>Ciências Licenciatura de primeiro Grau, pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Graduação em Comunicação Social Jornalismo, pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Mestre em Educação pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Professor da Escola Ambiente das Faculdades Integradas de Taquara.

- Corrente é a quantidade de energia disponível, comparada à água é como a calha do rio, medida em Amperes (abreviatura A). Esta disponibilidade sempre é dada para uma hora. Vejamos os exemplos: pilha comum 0,5 A; pilha recarregável 1,2 ou 2,5 A; bateria de carro 60 A; de caminhão 200 A e assim por diante.

- Potência é a quantidade de energia (trabalho) produzida ou consumida em uma hora; comparada à água seria quantos litros, é medida em Watts (abreviatura W), é a resultante da multiplicação entre a tensão e a corrente, assim  $W=V \times A$ .

- Frequência é a quantidade de vezes que a corrente e tensão mudam de direção; de positivo para negativo e vice versa, por segundo. A medida é dada em Hertz (símbolo Hz), a nossa energia, corrente alternada, é distribuída em 60Hz, na Europa se usa 50 Hz, a frequência das ondas de rádio é medida em Khz = kilohertz = 1.000 Hz e MHz = mega-hertz (1 milhão de hertz). A corrente da bateria tem frequência igual a zero = corrente contínua.

Partindo para a prática uma bateria de caminhão, dita de 200 amperes, pode fornecer 200 A durante uma hora; uma de carro, de 65 amperes, pode fornecer 200A, por apenas vinte minutos.

Com relação ao trabalho realizado (W) a bateria do caminhão forneceria 2.400 W enquanto a do carro apenas 720 W. Se fossemos produzir o mesmo efeito (trabalho) numa bateria de caminhão em 220 V, precisaríamos 10,9 A, equivalente ao consumo de um chuveiro na temperatura média.

### **Armazenamento e baterias**

Temos vários tipos de baterias: de chumbo ácido, alcalinas, de níquel cádmio, de íons de lítio e algumas versões experimentais. Todas podem ser fornecidas em duas versões: de capacidade instantânea, como as usadas nos carros, e estacionárias. As primeiras podem fornecer grande corrente por pouco tempo; as segundas fornecem menos corrente por períodos mais longos e suportam muito mais ciclos de carga-descarga ou descarga profunda.

### **Cálculo de um sistema isolado**

A partir de agora só vou falar de corrente contínua e sistemas baseados em 12 V e tensões próximas. Vejamos um exemplo de equipamento prático.

- Duas placas fotovoltaicas de 17 V 7,5 A - essa é a capacidade de produção de energia em pleno sol das 10 às 16 horas. Para cálculos de equipamento e demanda se usa, no Rio Grande do Sul uma média diária de 4 horas. Temos que lembrar que as placas produzem os 17 V, mas com menos corrente, desde o amanhecer e em dias nublados.

- Um controlador de carga e de saída para 12 ou 24 V até 20 A - esse dispositivo regula a tensão que vem das placas para ser suportada pela bateria e controla o

carregamento da mesma, evitando a sobrecarga e finalmente controla a saída para que o descarregamento não esgote a bateria quando ela chegar ao fim da carga útil.

- Uma bateria do tipo chumbo ácido de 180 Ah do tipo estacionária.

Vamos a um pouco de matemática:

### **A energia produzida**

O sistema é todo de 12 V, mesmo os 17 V da placa são rebaixados para 13,8 V, compatível com a carga máxima da bateria de 12 V, por isso a partir de agora tudo será calculado como 12 V.

Um dia ensolarado, 6 horas de sol vezes duas (2) placas de 7,5 A  
 $6 \times 2 \times 7,5 = 90 \text{Ah}$

produzidos num dia, isto significa que para uma carga total da bateria são necessários dois dias de sol.

### **A energia consumida**

Equipamento de uso contínuo:

- DVR, gravador reproduzidor de vídeo de segurança - consumo (2A escrito no aparelho) real 1,2A/h.

- 6 câmaras com infravermelho - consumo 210mA (miliamperes) = 0,24A/h.

- Modem roteador com WiFi - consumo (2,5A escrito no aparelho) real 890mA/h.

- Central de alarme consumo máximo dependendo dos setores abertos 230mA.

$$1,2 + (6 \times 0,21) + 0,98 + 0,23 = 3,85 \text{A/h consumo permanente 24h/dia.}$$

$$\text{Consumo total do dia } 3,67 \times 24 = 88,8 \text{A/h}$$

- Monitor de vídeo - consumo 790 a 810 mA, como seu uso é eventual o cálculo será separado.

- Movimentador de portão – consumo 5 A 30 segundos por ciclo de abertura fechamento. Considerando 20 ciclos/dia = 10 minutos/dia = 1/6 h/dia  $5 \times 1/6 = 0,83 \text{A/dia}$

Como o dia padrão produz 90 Ah e o consumo nominal é 88,8Ah parece que vai sobrar 1,2A/h/dia, considerando o portão ainda nos restam 0,37A/dia.

1 - na prática o cálculo considera apenas as horas de sol pleno. Nas outras horas do dia também se gera energia.

2 - durante o dia o consumo das câmaras com infravermelho cai para menos de 110 mA.

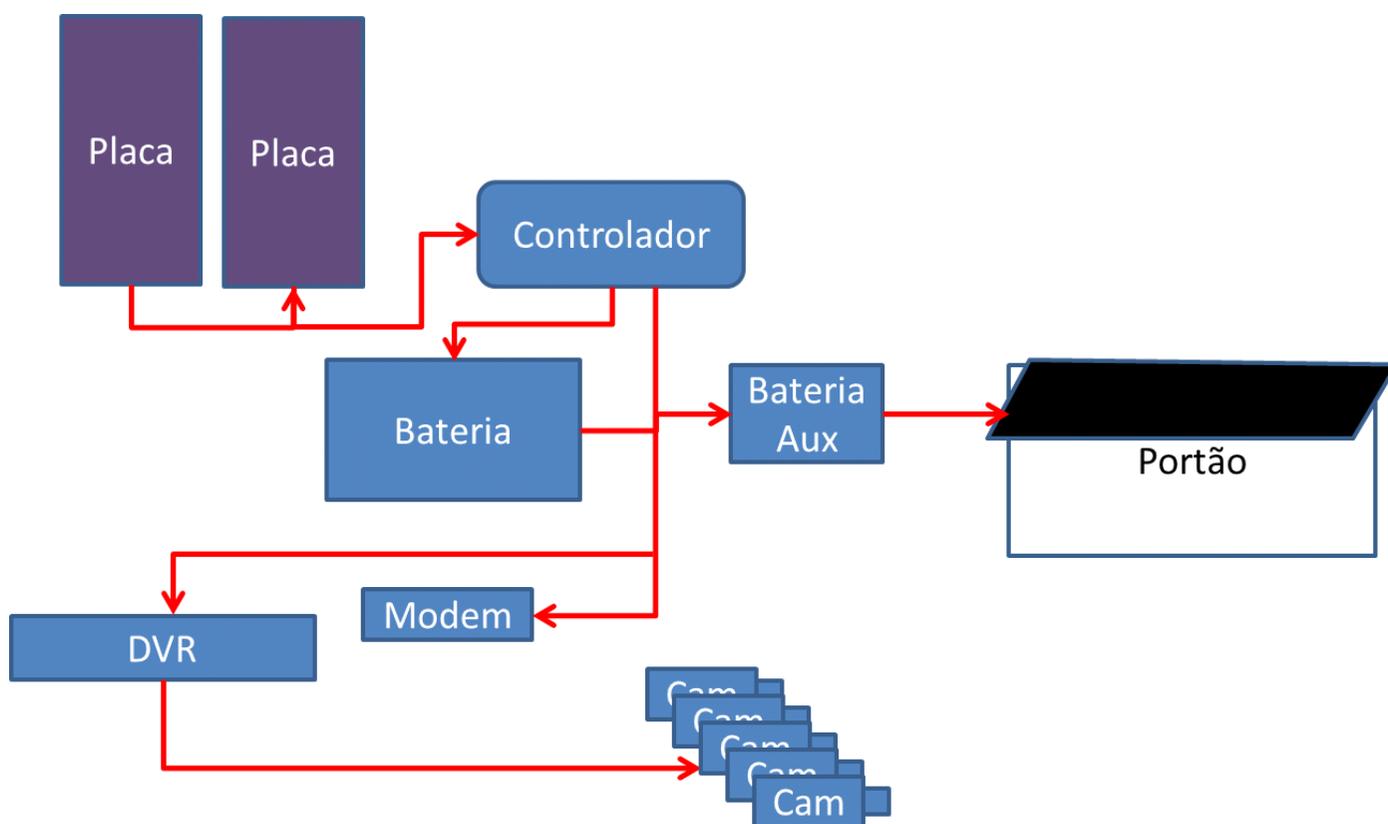
3 - desta forma em dias ensolarados ao redor de 11 h já foi reposta a carga da bateria consumida durante a noite e o sistema começa a carregar a bateria auxiliar, que alimenta um sistema de luz de emergência e dá suporte ao portão.

4 - do clarear do dia até o anoitecer, e em dias nublados gera-se pouca energia, mas quase o suficiente para suportar os equipamentos vitais (ligados permanentemente) nestes dias a carga da bateria, que foi gerada com o excedente diário, vai sendo consumida.

## Conclusões

O sistema acima descrito suportou o equipamento permanente até cinco dias sem sol (nublado) tendo chegado próximo ao nível crítico de descarga da bateria.

Diagrama do sistema



Resumindo:

Cálculo do consumo.

1. Qual a minha necessidade e que equipamentos e dispositivos eu quero usar?
2. Qual o consumo por hora de cada equipamento?
3. Quantas horas eu quero usar cada um?

Estas respostas possibilitarão calcular o consumo diário previsto assim:

Número de equipamentos x Consumo x horas diárias = Consumo diário

Depois de fazer este cálculo para cada equipamento, somar todos para obter o consumo diário previsto.

### Calculo da produção e armazenamento.

Sempre é prudente calcular com uma margem de reserva de 10 a 15%. Se o consumo for maior durante o dia, quem determina a capacidade do equipamento é a produção de energia das placas. A soma da produção dos painéis deve ser de 10 a 15% maior que o consumo diário previsto. Se o consumo for maior à noite a capacidade das baterias deve ser de 50 a 100% acima do consumo diário previsto para dar segurança para dias nublados ou chuvosos.

## Referências

### Bibliografia

Vários autores, Curso Completo de Eletricidade Básica, Hemus, Edição: 3ª, Rio de Janeiro, 2000. Disponível para compra em amazon.com.br ISBN-10: 8528900436

Manuais de placas e controladores nos sites

<https://www.minhacasasolar.com.br/>

<https://www.neosolar.com.br/loja/>

Outros endereços com informações de eletricidade básica

<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/fisica/equacoes-eletricidade.htm>

<https://blog.enem.com.br/10-formulas-de-fisica-importantes/>

<https://descomplica.com.br/blog/fisica/voce-nao-pode-prestar-o-enem-sem-revisar-principais-formulas-de-fisica-que-va-te-garantir-o-1000/>

<https://exercicios.brasilecola.uol.com.br/exercicios-fisica/exercicios-sobre-energia-eletrica.htm>

## VIVER É A MELHOR OPÇÃO

<sup>1</sup>André Trigueiro

O autoextermínio é caso de saúde pública no Brasil e no mundo, e o silêncio em torno do assunto agrava a situação. O silêncio das escolas de Medicina, que formam profissionais despreparados para lidar com os “sobreviventes de si mesmo”. O silêncio das mídias, que deveriam reportar com maior frequência os fatores de risco associados ao suicídio e os serviços de apoio e assistência aos que padecem de um sofrimento difícil de descrever.

O suicídio é um problema complexo, multifatorial, que não se presta a generalizações apressadas e sem fundamento. Nem sempre é possível perceber os sinais que podem desencadear o ato suicida. Mas quando alguém se isola, se afasta do convívio social, demonstra desinteresse e desalento acentuados, vale checar o que está acontecendo. Frases soltas (numa conversa ou por escrito) do tipo “se não der certo eu desisto de tudo” ou “não suporto mais nada” — ainda que se revelem um blefe — merecem atenção. Em se confirmando a ideação suicida, é preciso procurar ajuda especializada para que se defina a melhor rota terapêutica. Na rede pública, os CAPs (Centros de Atenção Psicossociais) foram criados para também atender a essa demanda.

Algumas pesquisas indicam que, em pelo menos 90% dos casos confirmados de suicídio, há relação com patologias de ordem mental, principalmente a depressão. Importa não confundir estado depressivo (a tristeza inerente às situações da vida) com depressão (tristeza persistente que demandará cuidados especiais), e resistir às consultas grátis pela internet com o “Dr. Google”. Pesquisas recentes do Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) indicam que 40% dos brasileiros fazem autodiagnóstico pela internet, e mais de 72% se automedicam.

Outro dado preocupante é que a venda de antidepressivos e estabilizadores de humor no Brasil deu um salto de 52% de 2013 para cá. Na avaliação da Associação Brasileira de Psiquiatria, esse rápido crescimento só pode ser explicado pela venda irregular — sem prescrição médica ou com falsificação de receitas — nas farmácias.

---

<sup>1</sup>Jornalista. Pós-graduação em gestão ambiental pela COPPE/UFRJ. Palestrante, repórter da TV Globo, editor-chefe do “cidades e soluções” da Globonews, comentarista do programa “estúdio i” e articulista da Folha de S. Paulo. Autor de vários livros entre os quais “Viver é a melhor opção: a prevenção do suicídio no brasil e no mundo”.

Dependendo da substância ou da dosagem ingerida, a farra da automedicação pode causar dependência ou até mesmo a morte.

Quando o assunto é suicídio, o único aumento a ser festejado é o do número de atendimentos realizados pelo Centro de Valorização da Vida. Fundado em 1962 em São Paulo, o CVV realiza um serviço voluntário de apoio emocional e prevenção do suicídio por telefone ou pela internet. Ano passado, por iniciativa do Ministério da Saúde, as ligações feitas para o número 188 passaram a ser gratuitas em todo o território nacional. Resultado: de aproximadamente um milhão de atendimentos por ano, o serviço alcançou a marca de três milhões, mesmo não tendo nenhuma grande divulgação nas mídias.

Cabe lembrar que a instituição vem operando com sucesso um chat que abre um canal de comunicação direta com os mais jovens, segmento onde o suicídio vem crescendo com mais intensidade em boa parte do mundo. De acordo com a OMS, o suicídio já seria a segunda principal causa de morte de pessoas entre 15 e 29 anos. No Brasil, o número de casos aumentou 65% entre pessoas de 10 a 14 anos e 45% no grupo que vai dos 15 aos 19 anos (entre 2000 e 2015), enquanto, na média geral da população, o aumento neste período foi de 40%. Não é possível determinar com exatidão o que explicaria esse fenômeno, mas os suicidólogos que investigam o assunto costumam apontar como fatores de risco a ausência dos pais, dificuldade de lidar com frustrações e decepções, acesso facilitado às drogas, individualismo, consumismo, impulsividade, entre outras questões.

Na contramão do tabu, é preciso divulgar informações úteis que possam evitar tragédias, fomentando a criação de redes de apoio e de atenção que extrapolem o universo dos profissionais de saúde.

Todos somos responsáveis pela saúde dos que estão à nossa volta. Todos podemos evitar o agravamento das estatísticas de suicídio. A informação certa, na hora certa, pode salvar vidas.

## ESCUITA COMPREENSIVA UMA RELAÇÃO DE AJUDA

<sup>1</sup>Centro de Valorização de Vida Relembrando a relação de ajuda histórico A relação de ajuda emergiu lentamente no curso da história do Serviço Social, passando progressivamente de uma efusão sentimental para uma técnica de readaptação psicológica pela qual a pessoa que recebe a ajuda aprende a assumir as responsabilidades por si mesma.

Somente no início do Século XX é que o Serviço Social se estruturou como instituição e como profissão, e apenas por volta de 1960 a relação de ajuda chegou à sua definição plena, na qual se entende tratar-se de uma ajuda temporária prestada a uma pessoa para que ela possa ajustar-se a uma situação à qual não estava se adaptando normalmente.

Para tanto, pressupõe-se que a pessoa que presta a ajuda seja capaz de duas ações bem definidas:

Compreender a situação na forma como ela é apreendida pela outra pessoa;

Ajudar a outra pessoa a evoluir pessoalmente no sentido de sua melhor adaptação social.

### CONCEITO

De um modo geral, a relação de ajuda é uma “conversa” entre duas pessoas, que se dá quando uma delas pede a outra ajuda para encontrar solução para um (ou mais) problema (s) que não está conseguindo resolver de forma adequada.

Relação de ajuda é então, uma “conversa estruturada” que pressupõe os seguintes requisitos:

- Objetivo (a compreensão e solução do problema);
- Assunto determinado (o problema e a busca de solução);
- Papéis específicos (uma pessoa procura ajuda, a qual é prestada pela outra).

Comumente, a expressão “relação de ajuda” é usada para indicar uma série de situações diversas, algumas delas situadas no âmbito profissional, como nos casos daquelas do dia-a-dia do terapeuta, do médico, do assistente social, do sacerdote, etc., e outras fora da esfera profissional, como a missão dos pais ao educarem um filho, o relacionamento entre amigos, etc.

No CVV, no entanto, denominamos relação de ajuda ao contato, por telefone, pessoal ou por carta, entre o voluntário e a pessoa que procura o trabalho, entendido sempre dentro do enfoque da orientação não-diretiva e que necessariamente atende aos princípios da orientação não-diretiva, como especificados mais adiante.

---

<sup>1</sup> CVV – Centro de Valorização da Vida - [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

### **O que ela não é**

Excluimos da denominação “relação de ajuda” as seguintes situações:

- Uma simples conversa onde acontece uma troca de opiniões, intercâmbio de informações, entretenimento cujo objetivo é o encontro em si mesmo.
- Uma discussão onde há argumentação para defesa ou ataque. A perspectiva dos envolvidos é de oposição, rivalidade, competição. A compreensão é limitada pelas rígidas posições pessoais adotadas antecipadamente. A relação que se estabelece é de dominação/submissão e não de compreensão.
- Uma entrevista jornalística onde existe um tema que o jornalista desenvolve através de perguntas ao entrevistado levando-o a falar de si mesmo ou sobre o tema. Pode parecer que esse tipo de entrevista seja centrado na pessoa, mas não é, pois um terceiro participante está presente: o público. Não há esforço de compreensão, pois o objetivo verdadeiro é interessar o público.
- Um interrogatório em que o interrogado fica forçosamente em uma situação de inferioridade e sob pressão. Busca ansioso encontrar a “resposta que agrada ao outro” e que livrará a si mesmo da tensão. Ativa as defesas do entrevistado, o que dificulta ou impossibilita o diálogo.
- Um discurso que pode ter objetivos conscientes: esforço para que o outro admita algo ou mude de opinião, ou ainda para esclarecer, prestar informações. O discurso é um monólogo, é o oposto do esforço de compreensão do outro.
- Uma confissão: em que há implicitamente uma avaliação moral do confessor (detentor de regras morais/religiosas) e o que é dito pelo entrevistado é tido como “revelações culpáveis”.

Pode acontecer que a entrevista de ajuda tome a aparência de uma confissão.

O que muda é a atitude do ajudador, que neste caso, não deverá ter a postura do confessor, do diretor de consciência, mas de aceitar e compreender.

- Uma busca de diagnóstico em que o entrevistador procura situar o “caso” em uma classificação preexistente, imaginando, dessa forma ter compreendido a pessoa.

Na verdade, ele deixou escapar o essencial: a experiência vinda da pessoa. Ao inserirmos no Tema relação de ajuda o item - O que ela não é - temos por objetivo trazer à nossa consciência alguns riscos comuns ou entraves à compreensão do outro.

Às vezes, em uma relação de ajuda o voluntário do CVV inadvertidamente utiliza formas que não são adequadas ao nosso trabalho, senão em todos, em alguns momentos, de contato com a outra pessoa. Quando nos sentimos pressionados, podemos transformar aquele momento da relação de ajuda em uma discussão, um interrogatório, uma simples conversa etc.

### **A relação de ajuda - orientação não diretiva**

Entrevista não diretiva, entrevista centrada no cliente e finalmente abordagem centrada na pessoa foram expressões criadas por Carl Rogers para indicar esse tipo especial de relação onde o respeito pela pessoa e sua valorização são fundamentais.

Rudio, em seu livro “Orientação não diretiva”, sintetiza muito claramente esse conceito rogeriano:

“Quando explicamos, de maneira simples e genérica, a relação de ajuda, incluímos, como ideia importante, o intento de resolver problemas. Convém dizer, agora, que essa ideia não ocupa o primeiro plano no enfoque da orientação não diretiva.

Na relação de ajuda que se estabelece com o indivíduo, a orientação não diretiva deseja que a atenção se focalize, não sobre o problema da pessoa, mas sobre a própria pessoa.

Ou, para ser mais exato, sobre o seu “crescimento, desenvolvimento, maturidade, melhor funcionamento e maior capacidade para enfrentar a vida”.

Imaginemos que alguém venha nos pedir ajuda. Naturalmente ele começa apresentando uma dificuldade, que o preocupa. Não devemos esquecer, porém, que o problema apresentado é expressão de um traço existencial do indivíduo. Ao invés de ficarmos absorvidos pelo esforço de apenas compreender e resolver o problema, devemos criar condições favoráveis para que o indivíduo alcance o significado que tem o problema para si mesmo, como ser-no-mundo.

A apresentação da dificuldade se torna, desse modo, uma oportunidade para o indivíduo revelar-se um pouco mais a si mesmo, entrando num processo de conhecer-se melhor.

Assim, o indivíduo pode descobrir o que ele é realmente, desvendar para si suas potencialidades e saber como empregá-las para vencer os seus bloqueios. Pode dar orientação construtiva à sua vida e adquirir habilidade para resolver problemas e não apenas “aquele” problema. Pode fazer alguma coisa por si mesmo e aprender a ajustar-se mais adequadamente ao meio.

Na orientação não-diretiva, acredita-se que existe em todo ser humano um processo natural e permanente de desenvolvimento, onde o indivíduo está em busca de sua auto realização, autonomia e ajustamento. Quando estes resultados não são alcançados é porque alguma barreira está impedindo o processo. Desta maneira, a melhor forma de ajudar alguém é contar com a força natural e permanente que ele já tem dentro de si. É criar condições favoráveis para que ele liberte o seu desenvolvimento, identificando e retirando os obstáculos que o estão impedindo.

Rogers considera a vida como “um processo que flui que se altera e onde nada está fixado”.

A vida é força positiva que constrói o indivíduo. Todos os recursos de que alguém precisa para o seu desenvolvimento encontram-se nas experiências que ela oferece. Saber reconhecer essas experiências e aproveitá-las convenientemente é o mais fundamental de que cada um dispõe para alcançar sua própria realização.

Não ajuda a ninguém tentar viver uma vida que não é a sua ou rejeitar ser o que ele realmente é. São desvios que trazem insatisfação e desajustamentos, impedindo a eficácia pessoal e criando obstáculos para o progresso.

Na orientação não-diretiva, considera-se que a base necessária para mudanças desejáveis é a aceitação de si, aqui e agora: a partir do que o indivíduo realmente é, os recursos atualmente

existentes podem ser descobertos, reconhecidos e utilizados para as mudanças necessárias numa direção mais construtiva.

Assim, poderíamos dizer que a relação de ajuda, no seu enfoque não-diretivo, pretende dar ao indivíduo oportunidade para se conhecer como realmente é, aceitando o seu próprio processo de vida e nele se inserindo, a fim de utilizar os recursos pessoais, que as experiências lhe oferecem, para transformações construtivas de atitudes e comportamento”.

### **Princípios orientadores**

Para que ocorra a relação de ajuda numa abordagem centrada na pessoa, pressupõe-se que os seguintes princípios estejam presentes:

- Atitude de interesse aberto, isto é, disponibilidade integral, sem ideias preconcebidas, um jeito de ser que constitua um encorajamento contínuo à expressão espontânea do outro.
- Atitude de não julgamento que permite tudo receber, tudo acolher, sem crítica ou censura.
- Atitude de não-diretividade, o que significa que não há nada pressuposto, para ser procurado ou verificado e que a pessoa tem a inteira iniciativa na forma de comunicar e no caminho que queira seguir.
- Intenção autêntica de compreender o outro em sua própria língua, de pensar em seus próprios termos, de descobrir seu universo subjetivo, isto é, apreender as significações que as situações têm para a pessoa.
- Esforço contínuo para manter-se objetivo sem se envolver (perder o controle de si).

Na compreensão de uma pessoa, como em nenhuma outra situação estabelece-se uma contradição: pede-se a imersão na subjetividade da pessoa e ao mesmo tempo um esforço de objetividade. É o mecanismo conhecido como empatia.

### **Como é o processo**

Estando presentes (compreendidos, assimilados, vivenciados) os princípios de interesse, empatia etc., a relação de ajuda se processa de tal forma que propicia:

A comunicação consigo mesmo, que é um processo no qual a pessoa vai representando adequadamente na sua consciência tudo o que sente e percebe de si própria.

Para Rogers, todo o processo de desajustamento se deve a uma falha de comunicação: a pessoa deixou de comunicar-se bem consigo mesma e, em consequência, sua comunicação com os outros ficou prejudicada.

- A relação de ajuda tem por objetivo a reconstrução dessa capacidade de comunicação.

O permitir a outra pessoa realizar, através de uma relação especial conosco, uma comunicação mais adequada consigo mesma, traz como consequência uma comunicação mais eficaz com os outros.

- Relacionamento permissivo: deve ser uma atitude básica do voluntário.

A pessoa que busca ajuda, geralmente, traz experiências constrangedoras, no sentido de que deve renunciar ao que realmente é, vestir “máscaras” e “fachadas” para agradar.

O voluntário deve permitir que a pessoa seja ela mesma, e isso é conseguido criando-se um clima afetivo, cheio de bondade e responsabilidade.

Ser permissivo consiste em criar uma situação em que a pessoa não é julgada, nem avaliada, nem tratada como “caso”.

- Consideração positiva incondicional: não se impõem condições, aceitando algumas características da pessoa e rejeitando outras, como ocorre na maioria dos relacionamentos. A pessoa sente-se respeitada da forma como é, como consegue ser.
- Liberdade experiencial: a pessoa pode dizer tudo o que percebe, sente e pensa. Esse é o primeiro passo para o autoconhecimento e lhe dará confiança para fazer os ajustes necessários à sua autoimagem.
- Consequência: podendo perceber-se corretamente, sem precisar recorrer a defesas, a pessoa passa a aceitar as suas experiências como elas realmente são.
- Manifestação da tendência construtiva: tendo vivenciado a consideração positiva do voluntário, a pessoa tende a ter consideração positiva para com ela mesma, indo em direção à autonomia e à maturidade.

### **Pensando sobre o silêncio**

Silêncio é uma resposta não verbal, mas pode expressar muito.

Da mesma forma que a palavra, o silêncio também tem significado. Através dele o entrevistador e o entrevistado podem estar se aproximando mais um do outro, partilhando alguma coisa, ou o silêncio pode mostrar-lhes que um abismo os separa. O silêncio pode dar ênfase a um desentendimento, pode ser neutro ou conter muita empatia.

Como resposta deliberada, o silêncio implica que o entrevistador decidiu não dizer nada, considerando isso como a coisa mais útil que pode oferecer no momento. É como se o entrevistador estivesse dizendo: “Você sabe que estou escutando. Creio que a melhor maneira pela qual posso ser útil a você agora é mantendo-me em silêncio. Não estou com medo do silêncio porque sinto que é isso que você deseja.”

Rudio (Orientação Não Diretiva) faz uma distinção entre silêncios “fecundos” e “estéreis”.

**Silêncios “fecundos”** são aqueles assumidos deliberadamente pelo entrevistador, como citado anteriormente. Seria a reiteração (resposta-reflexo) do silêncio. E o silêncio como resposta intencional, utilizada adequadamente, é um mecanismo eficaz da escuta compreensiva.

**Silêncios “estéreis”** são aqueles que resultam da dificuldade em fazer -se compreendido.

Podem indicar frustração, confusão ou desânimo. Por isso, não devem ser mantidos nem alimentados pelo entrevistador. Procurar compreender os sentimentos que estão contidos nesses silêncios e responder compreensivamente a eles é tarefa daquele que se dispõe a ajudar.

Algumas respostas poderiam ajudar:

- “Estou tentando imaginar se seu silêncio tem relação com algo que eu tenha dito”.

- “Não sei se você gostaria de continuar em silêncio, ou se há alguma coisa que você tenha dificuldade em colocar em palavras.”

- “Ahn - han”

Essa é uma resposta verbal. Embora não seja uma palavra, é claramente um som emitido. É geralmente considerada como indicador de abertura da parte do entrevistador, expressando: “Prossiga, estou com você, estou escutando e acompanhando você.”

Entretanto, o seu uso não é assim tão restrito. Depende da forma como o entrevistador está “vendo” a pessoa; o “ahn-han” pode indicar desaprovação, aprovação, julgamento pendente etc.

Todos nós, com certeza, já emitimos ou recebemos respostas “ahn-han” com esses significados.

“Ahn-han” significando: “Que bom, parabéns” - aprovação.

“Ahn-han” significando: “E então? Quero esperar um pouco mais para ver o que você vai dizer” - julgamento pendente.

Como na abordagem centrada na pessoa não se pretende aprovar, desaprovar ou julgar, essa resposta deve apenas comunicar: “Estou ouvindo e acompanhando você”.

## **Apostila Oficina Plantão de Escuta CVV Comunidade**

### **Os princípios básicos do CVV**

Como bem esclarece a aula de reforço, os princípios fundamentais que regem as atitudes do voluntário do CVV são:

- compreensão empática, ou seja, compreender com a outra pessoa; estávamos procurando compreender alguém, quando na verdade devemos procurar compreender com alguém.
- Aceitação: aceitar a pessoa como ela é, e não como gostaríamos que ela fosse, segundo os nossos princípios, e valores de julgamento;
- os preconceitos, dada a nossa invigilância, podem ser projetados na pessoa que estamos entrevistando.
- Respeito: respeitar o indivíduo pela simples condição de ele ser, e, não, em função dos usuais padrões que a sociedade prescreve (títulos honoríficos ou acadêmicos, status social, condição financeira, etc.).
- Respeitar significa respeitar a todos indistintamente, sem levarmos em consideração saldos bancários ou títulos. Aprendemos que todos merecem respeito pelo simples fato de serem (existirem).
- Estaria incompleta a enumeração dos alicerces básicos se não incluíssemos a confiança na capacidade que tem o ser humano, de crescer, sempre para uma condição mais aprimorada, desde que se lhe sejam oferecidas condições.

Torna-se indispensável comentar que em consequência de um comportamento altruístico, define-se no íntimo do voluntário o conceito de disponibilidade: ser amigo todos podem e querem ser, mas nem todos estão disponíveis nas horas mais amargas da experiência.

Acreditando convictamente na capacidade do ser de se desenvolver num sentido sempre positivo, reconhece o voluntário aos poucos que também ele faz parte do processo: quanto mais aceito o meu próximo, mais me aceito; quanto mais me aceito, mais se dilata a capacidade de aceitar o meu semelhante. Princípio válido igualmente para a compreensão e o respeito.

### **O método não-diretivo**

Esse método não admite conselhos, não diagnostica, e não se prende a problemas.

Centra-se na pessoa, não nos problemas que a envolvem.

Não há dependência, e a responsabilidade recai sempre sobre o entrevistado.

O método foi aplicado, inicialmente em 1850, na Suíça, no campo pedagógico, pelo grande educador Pestalozzi.

Para julgar, explica-nos a teoria de Rogers, seria necessário ver o mundo com os olhos do entrevistado, o que é impossível. O único julgamento provido de fundamento justo é o autojulgamento; o resto é leviandade.

### **Referência**

CVV Comunidade - <https://www.cvv.org.br/cvv-comunidade/>

Comissão Nacional de Estudos - <https://www.cvv.org.br/conheca-mais/>

## ONGS MERCY FOR ANIMALS E PRINCÍPIO ANIMAL NA FEIRA DE BOAS PRÁTICAS

<sup>1</sup>Juan Hatzfeld dos Santos

<sup>2</sup>Patricia R. da R. Mairesse de Castro

A Mercy For Animals é uma organização internacional de defesa animal sem fins lucrativos que se dedica a combater a crueldade contra animais explorados para consumo e a promover políticas e hábitos alimentares éticos e compassivos.

A visão da Mercy For Animals é um mundo em que os animais são respeitados, protegidos e livres para perseguirem seus próprios interesses.

Nós existimos para acabar com a maior causa de sofrimento no planeta: a exploração de animais para alimentação. A Mercy For Animals se dedica a erradicar o atual sistema alimentar e substituí-lo por um que seja não apenas gentil com os animais, mas essencial para o futuro do nosso planeta e para todos que o compartilham.

Nesta árdua luta, fizemos várias ações pelos animais. Uma destas ações é a participação em feiras e eventos onde há grande circulação de pessoas podendo assim levar as informações necessárias para uma mudança de hábitos e costumes, salvando milhares de animais, através da alimentação. Estima-se que 90% do sofrimento animal ocorre pelos hábitos alimentares. É desta forma que nossa ONG atua, aonde está o maior número de sofrimento.

A Mercy For Animals foi convidada pela coordenadora do Saber Ambiental FERGS, a participar da feira de boas práticas que aconteceu no dia 29 de junho de 2019, no fórum Atitudes para Cidades Sustentáveis. Junto com a Mercy For Animals esteve presente a ONG Princípio Animal.

Neste dia levamos muita informação, como folhetos, revistas sobre veganismo, vídeos e também camisetas com dizeres sobre a libertação animal.

A feira de boas práticas foi uma excelente oportunidade para nossa ONG. Como a proposta da feira era voltada as boas práticas para uma vida mais saudável, os participantes que ali circulavam já estavam abertos a novos desafios e novos conhecimentos. Houve muita conversa, muita empatia e muito companheirismo em relação aos animais. A maioria das pessoas que ali passavam pelo nosso estante já sabiam da mudança necessária na alimentação, para melhoria da saúde, do meio ambiente e também aos animais. Muitos já conheciam a Mercy For Animals através das redes sociais. OS vídeos que mostramos impactaram mais ainda e muitos saíram chorando, preocupados e instigados a mudar seus hábitos. Sabemos que mudanças são difíceis. Sabemos o quanto de esforço é necessário para mudar uma cultura de muitos anos. Mas, sabemos a importância desta mudança.

---

<sup>1</sup>ONG Princípio Animal

<sup>2</sup>ONG Mercy for Animal

Agradecemos a oportunidade de ter participado deste evento. Distribuímos neste dia 300 revistas vegetarianas e 500 folhetos com muita informação. Esperamos novos eventos em prol de um mundo melhor, mais justo e mais empático como todos os seres que habitam este planeta. A Mercy For Animals se dispõe a continuar levando informação a mais eventos como esse.

O evento voltado para sustentabilidade foi de uma organização exemplar e contou com um conteúdo riquíssimo a respeito do tema.

Nós da **Princípio Animal**, verificamos que todos expositores estavam envolvidos com as temáticas de sustentabilidade. Apresentaram seus trabalhos e sempre tinham muito a passar àqueles que paravam nas bancas. A palestra do jornalista André Trigueiro foi incrível, com certeza foi o diferencial do evento.

Por fim, só cabe elogiar o evento como um todo.

**Referências:**

[www.mercyforanimals.com.br](http://www.mercyforanimals.com.br)

<https://www.principioanimal.org/>

