



DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

5 DE JUNHO



Perante o cenário atual que se vive no país e no mundo, a associação ambientalista ZERO apela “à ação dos cidadãos” em cinco áreas prioritárias para colocar o país nos carris da sustentabilidade ambiental e acelerar a marcha. Nos últimos 50 anos “apenas cerca de um décimo das centenas de metas globais nas áreas do ambiente e desenvolvimento sustentável acordadas pelos países foram alcançadas ou tiveram um progresso significativo”, alerta a associação ambientalista Zero. Ao mesmo tempo, lembra que “o uso de recursos naturais mais do que triplicou”.

A associação ambientalista Zero apela à “ação para inverter o rumo e garantir que todos poderemos viver em boas condições num futuro próximo”.

Dicas para o que cada pessoa pode fazer em cinco áreas.

- Acelerar a redução de emissões

Reduzir o uso do transporte rodoviário individual e usar mais os transportes públicos ou os modos suaves.

- Ser eficiente no uso da água

Tomar duchas curtas, “tendo presente que a cada minuto um banho gasta cerca de oito a dez litros de água em média.

- Parar com o “usar e deitar fora”

Apostar na reutilização, na troca, na reparação e na compra em segunda mão.

- Comprar produtos locais e não desperdiçar alimentos

Optar por “produtos da época, produzidos localmente através de práticas agroecológicas” e evitar o desperdício alimentar.

- Alimentação mais saudável

Apostar numa balança alimentar mais equilibrada onde os vegetais pesam metade, as leguminosas um quarto, e as frutas dois terços. Isso terá “um impacto significativo na nossa saúde, mas também no ambiente”.

O Dia Mundial do Ambiente foi criado na Conferência de Estocolmo de 1972.

<https://expresso.pt/sociedade/2023-06-04-Banhos-curtos-reutilizar-usar-transportes-publicos-menos-carne-e-mais-vegetais-os-conselhos-da-Zero-para-o-Dia-Mundial-do-Ambiente-d370be7a>

DIA MUNDIAL DOS OCEANOS

8 DE JUNHO



O aquecimento global, a poluição plástica e a pesca industrial são algumas das ameaças que o ecossistema marinho enfrenta.

Têm sido realizados esforços para desenvolver o primeiro tratado internacional juridicamente vinculativo sobre a poluição plástica, inclusive no ambiente marinho.

“Estamos a ver impactos em todo o mundo e de forma desproporcional em países que não têm sido os emissores de gases de efeito estufa. Mas a par disso, estamos a ver impactos locais da pesca. Estas podem ser pescas não declaradas, não regulamentadas ou mal regulamentadas, que estão a ter impacto direto no oceano. E o que sabemos é que quando temos essas múltiplas tensões que se vão acumulando umas sobre as outras, isto está a criar um impacto enorme no oceano, no seu funcionamento e nos benefícios que ele oferece a nós e a todo mundo”, diz a professora universitária Lucy Woodall.

<https://pt.euronews.com/2023/06/07/dia-mundial-dos-oceanos-assombrado-por-varias-ameacas>

Dia Mundial sem Tabaco 31 de Maio



O Dia Mundial Sem Tabaco foi criado pelos Estados-membros da OMS em 1987 e é comemorado todos os anos em 31 de maio. O objectivo da data é aumentar a consciencialização sobre os efeitos prejudiciais do uso do tabaco e da exposição ao fumo passivo, e desencorajar o uso do tabaco em qualquer uma de suas formas. O tema deste ano é "Tabaco e saúde pulmonar". A campanha destaca os efeitos negativos que o tabaco exerce sobre a saúde dos pulmões, desde cancro até as doenças respiratórias crónicas, bem como a importância crítica dos pulmões para a saúde e o bem-estar.

O tabaco mata até metade do seu número de fumadores. Por ano, mais de 8 milhões de pessoas morrem, das quais mais de 7 milhões são fumadores e cerca de 1,2 milhões são não fumadores expostos ao fumo passivo. Quase 80% de fumadores no mundo vivem em países de baixo e médio rendimento.

É uma das maiores ameaças à saúde pública que o mundo já enfrentou.

Em alguns países, crianças de famílias empobrecidas trabalham muitas vezes no cultivo de tabaco para aumentar o rendimento familiar. Estas crianças são especialmente vulneráveis à doença do tabaco verde, produzida pela nicotina absorvida pela pele quando as folhas molhadas do tabaco são manuseadas.

O fumo do tabaco contém mais de 4000 produtos químicos, dos quais pelo menos 250 são prejudiciais, e mais de 50 causam cancro. Não existe um nível seguro de exposição ao fumo passivo do tabaco. Nos adultos, o tabagismo passivo provoca perturbações cardiovasculares e respiratórias graves, nomeadamente doenças coronárias e cancro do pulmão. Entre as crianças, o risco de morte súbita e os problemas respiratórios aumentam. Em mulheres grávidas provoca complicações da gravidez e baixo peso do recém-nascido. Todos os anos, 65.000 crianças morrem de doenças atribuídas ao tabagismo passivo. As leis de proibição de consumo em locais públicos, protegem a saúde dos não fumadores e incentivam os fumadores a deixarem de fumar. A maioria dos fumadores que conhecem os perigos do tabaco querem deixar de fumar. Aconselhamento e medicação ajudam ao sucesso de fumador que quer parar de fumar. Apenas 26 países, representando 33% da população mundial, têm serviços nacionais abrangentes para ajudar os consumidores a parar de fumar.

<https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/destaques/conteudos/dia-mundial-sem-tabaco-366-pt/>



Dia Mundial do Dador de Sangue 14 de junho

Para assinalar o Dia Mundial do Doador de Sangue, a Câmara Municipal de Almada em parceria com o Instituto Português de Sangue e Transplantação organizou uma Sessão de Colheita de Sangue, com recurso à Unidade Móvel do Instituto Português do Sangue e da Transplantação,

Dar sangue é um gesto muito simples, mas que pode salvar uma vida. Ser dador de sangue não tem repercussões negativas na sua saúde e só vai trazer benefícios a quem dele precisa. Doar sangue implica a recolha de apenas 450 ml de sangue, menos de 10% dos 5 a 6 litros que circulam no corpo de um adulto.

O procedimento de recolha de uma dádiva de sangue demora cerca de 30 minutos e os intervalos mínimos recomendados entre cada doação são de 60 dias para os homens e 90 dias para as mulheres.

<https://www.cm-almada.pt/sessao-de-colheita-de-sangue-assinala-dia-mundial-do-doador-de-sangue>

Sugestão de Leitura

Plasticus maritimus - Uma espécie invasora
Ana Pêgo, Bernardo P. Carvalho, Isabel Minhós
Martins 2018 | Planeta Tangerina



Quando era pequena, a bióloga Ana Pêgo não brincava no quintal, mas quase sempre na praia. À medida que foi crescendo, apercebeu-se, porém, de que uma nova espécie invasora se tornava cada vez mais comum na areia: o plástico. Chamou-lhe Plasticus Maritimus, e desde então nunca mais lhe deu tréguas. Este livro contém informação sobre a relação entre o plástico e os oceanos, e um guia para preparar idas à praia, com o objetivo de colecionar e analisar exemplares desta espécie. Objetivo: motivar para a mudança.