



DIA MUNDIAL DAS ZONAS HÚMIDAS 2 DE FEVEREIRO



Dia Mundial das
Zonas Húmidas
2 fevereiro 2023



O Dia Mundial das Zonas Húmidas celebra-se, anualmente a 2 de fevereiro, por ocasião da assinatura da «Convenção sobre Zonas Húmidas de Importância Internacional, especialmente como Habitat de Aves Aquáticas», a 2 de fevereiro de 1971, na cidade irariana de Ramsar.

Este ano é o segundo ano que é comemorado como dia internacional da Organização das Nações Unidas (ONU), na sequência da sua adoção em 31 de agosto de 2021, pela Assembleia Geral.

Este dia tem como objetivo sensibilizar para a proteção das zonas húmidas e sublinhar a importância que estas têm para a existência de vida no nosso planeta.

O tema de 2023 «É tempo de restaurar as zonas húmidas!» chama atenção para a necessidade urgente de dar prioridade ao restauro das zonas húmidas e convoca toda uma geração a tomar medidas para reavivar e restaurar as zonas húmidas degradadas. Este tema enquadra-se, assim, na Década das Nações Unidas para o Restauro dos Ecossistemas. Esta iniciativa global, que vai de 2021 a 2030, lidera e inspira o restauro de ecossistemas em todo o mundo.

[/https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-mundial-das-zonas-humidas](https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-mundial-das-zonas-humidas)

7 boas práticas no restauro de zonas húmidas

Recriar totalmente os benefícios de uma zona húmida natural pode levar tempo, mas, com o restauro, podem ser revertidos muitos dos efeitos nocivos da degradação.
Os projetos bem-sucedidos de restauro de zonas húmidas incluem 7 boas práticas.

1

Restaurar múltiplos benefícios

Uma zona húmida natural fornece uma multiplicidade de serviços. Tenha uma visão holística do restauro, recuperando muitos benefícios e não apenas um ou dois.

2

Elaborar um plano de restauro

No ecossistema natural de uma zona húmida, a vegetação, a vida selvagem e o próprio local dão e recebem mutuamente. Procure recriar esse ciclo autossustentável e monitorize os resultados.

3

Envolver a comunidade

Certifique-se que a população e empresas locais têm voz no restauro. Atribua-lhes um papel na manutenção da zona restaurada. Envolver mulheres, jovens e habitantes locais.

4

Abordar as causas da degradação

Primeiro avalie e entenda o que levou à degradação. Limite as pressões, como a retirada excessiva de água e a poluição, devido à agricultura, indústria e desenvolvimento urbano.

5

Restaurar a flora e a fauna nativas

Recrie as condições hidrológicas originais, replante a vegetação nativa e reintroduza a vida selvagem nativa. Elimine as espécies invasoras.

6

Limpar a zona degradada

Remova quaisquer escombros, lixo e resíduos acumulados na zona húmida. Isso tornará menos provável que as pessoas tratem a zona como lixeira.

7

Estruturar o acesso à zona húmida

Crie espaços específicos para as pessoas acederem à zona húmida. Liste quais as atividades permitidas e onde. Designe zonas onde a vida selvagem pode prosperar.

Dia Internacional da Criança com Cancro **15 de fevereiro**

O Dia Internacional da Criança com Cancro é assinalado a 15 de Fevereiro. Este dia foi criado pela Childhood Cancer International e tem como objetivo ajudar todas as crianças vítimas de cancro a conseguirem acesso a melhores tratamentos e medicamentos, bem como dar apoio às suas famílias e amigos.

Com este dia pretende-se educar o público em geral sobre o cancro na criança, promover o trabalho das entidades e organizações que trabalham nesta área e reunir verbas através de eventos de angariação de fundos.

Em Portugal, O IPO do Porto assinala a efeméride com a apresentação de uma exposição de palavras que refletem as emoções das crianças e jovens em relação à doença e à sua vivência em tempos de pandemia

O Serviço de Pediatria do IPO do Porto presta assistência a crianças e jovens até aos 18 anos de idade, referenciados com o diagnóstico suspeito ou confirmado de doença oncológica. Inaugurado a 1 de julho de 1977, é hoje reconhecido como Centro de Referência em Oncologia Pediátrica.

IPO Porto – <http://www.ipoporto.pt/>

Telescópio James Webb descobre galáxias misteriosas no Universo Primordial



Este cenário, que precisa ainda ser confirmado por análises mais avançadas, aponta para que a formação das galáxias tenha ocorrido entre 500 e 700 milhões de anos após o Big Bang, cujas estimativas indicam para que tenha acontecido há 13,8 mil milhões de anos. Ou seja, as formações de estrelas constituíram-se quando o Universo era ainda bastante jovem (e, portanto, muito distante -- dado a velocidade da luz ser limitada, quanto mais longe o objeto que observamos mais para o passado estamos a olhar). O telescópio espacial James Webb (JWST, na sigla em inglês), que está em operação desde julho de 2022, pôde explorar essa

região até agora desconhecida graças a seu instrumento NIRCам e a sua potente visão nas frequências no infravermelho, que tem um comprimento de onda invisível para o olho humano mas que possibilitam observações de objetos muito distantes. O telescópio encontrou seis galáxias muito mais maciças do que se previa nesse Universo primordial, segundo o estudo publicado na revista científica Nature. Duas delas já estiveram no foco do telescópio Hubble, mas passaram despercebidas, pois a luz que chega até nós, nas frequências do espectro visível, é muito fraca para as objetivas do velhinho instrumento.

A Via Láctea levou 13,8 mil milhões de anos para formar essa quantidade de estrelas, enquanto a jovem galáxia terá levado apenas 700 milhões de anos a formar-se, "ou seja, foi 20 vezes mais rápida", diz o investigador da Universidade de Tecnologia de Swinburne, na Austrália.

<https://www.dn.pt/ciencia/telescopio-james-webb-descobre-galaxias-misteriosas-no-universo-primordial-15886013.html>

Caminhadas de 11 minutos por dia



Uma caminhada em passo acelerado de apenas 11 minutos, realizada todos os dias, é suficiente para reduzir o risco de morte prematura, de acordo com um estudo divulgado por investigadores da universidade britânica de Cambridge 11 minutos por dia (todos os dias) de atividade física moderada a intensa, como uma caminhada rápida, é suficiente para reduzir o risco de doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral (AVC) ou vários tipos de cancro. Com 75 minutos semanais de atividade de intensidade moderada, o risco de sofrer morte prematura foi reduzido em 23%.

<https://www.dn.pt/ciencia/caminhadas-de-11-minutos-por-dia-reduzem-o-risco-de-morte-prematura-diz-estudo-15922012.html>