



EM FOCO:

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

Vamos entender a importância do dia Mundial do Meio Ambiente e quando se deu início a esse dia, quais os principais problemas que afetam o meio ambiente. Veja na íntegra a matéria na página 2.

GRUPO BRASINTER
Além da química.

 **kemlog**

**VAMOS FALAR
SOBRE SAÚDE?**

Confira algumas orientações
para cuidar da mente
durante o isolamento



**CONFIRA MAIS
INFORMAÇÕES NA
ÚLTIMA PÁGINA**

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 101

– Junho 2020 -

5 DE JUNHO – DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

O Dia Mundial do Meio Ambiente, comemorado no dia 5 de junho, foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), e tem como objetivo principal chamar a atenção de todas as esferas da população para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.

ORIGEM DO DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

Em 1972, durante a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano, em Estocolmo, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o Dia Mundial do Meio Ambiente, que passou a ser comemorado todo dia 05 de junho. Essa data, que foi escolhida para coincidir com a data de realização dessa conferência, tem como objetivo principal chamar a atenção de todas as esferas da população para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.

Nessa Conferência, que ficou conhecida como Conferência de Estocolmo, iniciou-se uma mudança no modo de ver e tratar as questões ambientais ao redor do mundo, além de serem estabelecidos princípios para orientar a política ambiental em todo o planeta. Apesar do grande avanço que a Conferência representou, não podemos afirmar, no entanto, que todos os problemas foram resolvidos a partir daí.

IMPORTÂNCIA DO DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

Atualmente existe uma grande preocupação em torno do meio ambiente e dos impactos negativos da ação do homem sobre ele. A destruição constante de habitat e a poluição de grandes áreas, por exemplo, são alguns dos pontos que exercem maior influência na sobrevivência de diversas espécies.

Tendo em vista o acentuado crescimento dos problemas ambientais, muitos pontos merecem ser revistos tanto pelos governantes quanto pela população para que os impactos sejam diminuídos. Se nada for feito, o consumo exagerado dos recursos e a perda constante de biodiversidade poderão alterar consideravelmente o modo como vivemos atualmente, comprometendo, inclusive, nossa sobrevivência.

Dentre os principais problemas que afetam o meio ambiente, podemos destacar o descarte inadequado de lixo, a falta de coleta seletiva e de projetos de reciclagem, consumo exagerado de recursos naturais, desmatamento, inserção de espécies exóticas, uso de combustíveis fósseis, desperdício de água e esgotamento do solo. Esses problemas e outros poderiam ser evitados se os governantes e a população se conscientizassem da importância do uso correto e moderado dos nossos recursos naturais.

Em razão da importância da conscientização e da dimensão do impacto gerado pelo homem, o Dia Mundial do Meio Ambiente é uma data que merece bastante destaque no calendário mundial. Entretanto, não basta apenas plantar uma árvore ou separar o lixo nesse dia, é necessário que sejam feitas campanhas de grande impacto que mostrem a necessidade de mudanças imediatas nos nossos hábitos de vida diários.

Apesar de muitos acreditarem que a mudança deve acontecer em escala mundial e que apenas uma pessoa não consegue mudar o mundo, é fundamental que cada um faça a sua parte e que toda a sociedade reivindique o cumprimento das leis ambientais.

Todos devemos assumir uma postura de responsabilidade ambiental, pois só assim conseguiremos mudar o quadro atual.

“A proteção e o melhoramento do meio ambiente humano é uma questão fundamental que afeta o bem-estar dos povos e o desenvolvimento econômico do mundo inteiro, um desejo urgente dos povos de todo o mundo e um dever de todos os governos. ”

(Declaração de Estocolmo sobre o ambiente humano - 1972)

Por Vanessa Sardinha dos Santos
Professora de Biologia

SAÚDE MENTAL EM DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

Diante do cenário atual, cabe ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental. Por isso, separamos algumas orientações importantes para que você possa passar por esse momento de isolamento de forma leve, buscando minimizar os efeitos da nova rotina que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo coronavírus.

1 – Evite o bombardeio de informações



A internet, as redes sociais e os grupos de WhatsApp estão abarrotados de informações sobre o novo coronavírus e, infelizmente, há muita informação falsa percorrendo em rede. Esse excesso de conteúdo pode ocasionar um estado mental de constante alerta, prejudicando o relaxamento e capacidade de discernimento. Por isso, evite o excesso, consulte canais oficiais, assista ou leia o jornal uma vez ao dia.

Dica: filtre notícias que possam influenciar o seu humor.

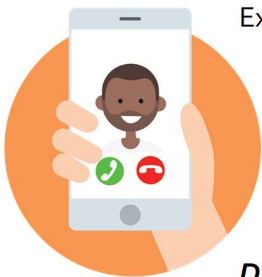
2 – Evite se fazer de vítima



O momento atual de isolamento é necessário para um bem maior: o cuidado com a saúde de todos para conter a proliferação do novo coronavírus. Por isso, evite pensamentos vitimistas, achando que o fato de estar isolado é algo ruim, punitivo. Lembre-se que se trata de uma situação temporária em prol de uma causa justa.

Dica: ressignifique o momento atual como pessoa consciente da importância dessa contribuição.

3 – Evite sentir-se só



Existe uma diferença entre solidão e solitude e ambos esses sentimentos transitam entre as pessoas que precisam se isolar neste momento. A solitude é uma calma interior, a solidão é um vazio interno que pode potencializar a depressão. Por isso, é essencial utilizar diversos recursos, tecnologia, jogos, brincadeiras, leitura, dança para se fazer ativo e presente. Ligue para os amigos e familiares, faça videoconferências, mande mensagens. Ninguém está só!

Dica: dá para promover encontros sociais virtualmente.

4 – Evite ser pessimista



O pessimismo impede a percepção de novos cenários, o que implica em deixar de buscar ou enxergar soluções. É preciso se permitir a pensar de forma diferente para aliviar o sentimento ruim causado pelo momento atual.

Dica: tenha fé, leia livros de autoajuda, busque outras perspectivas e lembre-se: nada é estável.

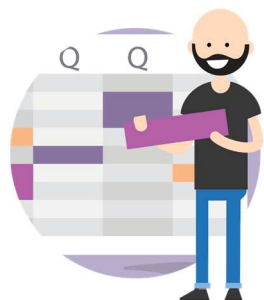
5 – Evite o ócio



O ser humano precisa de movimento. Não é porque você está em casa que não pode fazer nada. Isso pode causar desânimo! Aproveite os recursos disponibilizados gratuitamente para praticar atividades físicas, aprenda novas receitas de culinária, leia um novo livro, assista a filmes, documentários e séries. Aprenda uma nova língua on-line, faxine a casa, organize o ambiente, livre-se do que não usa mais, recicle, enfim, mantenha-se ativo.

Dica: *alivie a tensão do isolamento com atividades que você gosta.*

6 – Evite a desorganização do seu tempo



Você tem propósitos e missões diárias e tentar manter a agenda pode parecer confuso nessa fase de mudança da sua rotina. Mas, é possível fazer home office seguindo alguns hábitos do seu dia: acorde cedo, tome o seu café, faça alguma atividade matinal e conecte-se com o seu trabalho. Pare para almoçar, depois foque em sua entrega, tire um tempo para o café da tarde e curta o fim do expediente (com horas de sobra) para realizar outras atividades em seu tempo livre.

Dica: *gerencie o tempo, considerando a sua rotina atual, sem perder o propósito.*

7 – Evite beliscar alimentos a todo o momento



Beliscar demais entre as refeições põe em risco a reeducação alimentar. Ainda que sejam porções mínimas, o ato de comer a toda hora faz com que seu organismo não funcione como deveria e, em muitos casos, a balança denuncie o aumento de peso. Por isso, beba bastante água, durma bem, não pule refeições, tente comer devagar para que o cérebro registre a saciedade e busque fazer refeições saudáveis e equilibradas.

8 – Evite consumir bebidas alcoólicas em excesso



O álcool causa tolerância e dependência em curto período de tempo, além disso, é rico em calorias e propicia o aumento de peso. Busque o equilíbrio e evite o excesso para propiciar um ambiente harmonioso, bem-humorado e longe de brigas domésticas

9 – Evite o individualismo



O momento é delicado! Milhares de brasileiros estão pensando em como superar diversas questões financeiras, trabalhistas, de cuidado com os idosos e crianças em casa etc. Por isso, a empatia nesses tempos difíceis é fundamental. Se puder ajudar, cooperar e cuidar do próximo, faça!

Além disso, há a questão da divisão de espaço dentro de casa, com outras pessoas do núcleo familiar. Para promover um bom ambiente a todos é interessante dialogar, colaborar, propor regras de convívio que tornem o ambiente agradável.

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE:

<https://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/dia-mundial-do-meio-ambiente-ecologia.htm>

Acesse:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL EM DISTÂNCIAMENTO SOCIAL:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/saude-mental-em-distanciamento-social>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

Até logo!
Equipe de edição.

