

PESQUISA DE AVALIAÇÃO(https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1lQaXt0yPI5WqOAmKuza_EeU3xnIJqrVmgd6r7CBUNkQ2OFo1SUNBTEhESzAwWFRWV1dHODFJOS4u).



Editorial

Pensando nas gerações futuras, o Semeando Mudanças deste trimestre traz à reflexão os temas sustentabilidade, resiliência e empatia tão importantes para construirmos um mundo cada vez melhor para todos.

Considerando que a harmonia entre a natureza e a sociedade, deve ser a base de qualquer empreendimento humano, cada vez mais precisamos desenvolver hábitos ecologicamente corretos e economicamente viáveis, socialmente justos e culturalmente diversos, pois a sustentabilidade não se refere apenas a questões ambientais, envolve hábitos, atitudes e valores.

Sabendo da necessidade de levarmos uma vida mais equilibrada, diminuindo o estresse, trazemos também dicas de como nos tornarmos mais resilientes frente às dificuldades do cotidiano, resultando em uma vida mais saudável e produtiva.

Finalizamos o periódico com o vídeo Uma lição de Caridade, a fim de mostrarmos que sim, podemos ter uma atitude positiva diante de uma situação inusitada.

Equipe da E/SUBG/CGRH/GDTA

(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079

gdtasme@rioeduca.net

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS

Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ





O que é sustentabilidade?



3 dicas para aumentar sua resiliência



Momento Cultural!



Caridade



[Topo](#)



O que é sustentabilidade?



A sustentabilidade envolve atender às necessidades do presente sem comprometer a possibilidade de as futuras gerações também satisfazerem suas necessidades.



A sustentabilidade é uma maneira de ver e agir no mundo que considera a interação que existe entre o econômico, o social e o ambiental

Atualmente, fala-se muito sobre sustentabilidade ou desenvolvimento sustentável em diversos setores de nossa sociedade. Mas, afinal de contas, o que esse termo representa?

O termo "desenvolvimento sustentável" foi usado pela primeira vez em 1987, por Gro Harlem Brundtland, ex-primeira-ministra da Noruega e que atuou como presidente de uma comissão da Organização das Nações Unidas. Ela publicou um livro (Our Common Future) onde escreveu em partes: **"Desenvolvimento sustentável significa suprir as necessidades do presente sem afetar a habilidade das gerações futuras de suprirem as próprias necessidades"**.

Ao longo da maior parte da história do homem, ele viu-se como um dominador da natureza e acreditava que ela estava disponível somente para o seu bem-estar, para servir ao desenvolvimento econômico. Essa forma de pensar produziu uma **"sociedade de consumo"**, que é exatamente o oposto do desenvolvimento sustentável, pois as indústrias e fábricas buscam extrair o máximo de recursos do planeta para acumular riquezas e satisfazer o consumismo exagerado da população, ocorrendo muito desperdício. O caminho seguido pela economia até o momento foi extrair, produzir, vender, utilizar e descartar, sem se preocupar com a natureza e com as futuras gerações, como se os recursos naturais não tivessem fim.

Esse modelo de desenvolvimento da nossa sociedade estabelecido até o momento levou a consequências drásticas, como poluição ambiental e desigualdade social. Está comprovado que o ser humano não pode consumir o que e quanto quiser sem se preocupar com as consequências.



Houve uma evolução na forma como encaramos a relação entre o desenvolvimento econômico e o meio ambiente

Desse modo, surgiu a necessidade urgente de mudarmos essa visão. Os que buscam aplicar as ideias da sustentabilidade levam em conta a harmonia entre a natureza e a sociedade em qualquer empreendimento humano, tendo os seguintes pontos como bases:

*** ser ecologicamente correto:** não esgotar os recursos da natureza, tratar o meio ambiente com respeito, haver um equilíbrio entre o que retiramos da natureza e o que oferecemos em troca. Veja alguns exemplos: usar somente a quantidade de água e energia necessária e evitar desperdícios; consumir produtos que não tenham embalagem excessiva e de empresas que não estão ameaçando a natureza; consumir menos carne, porque o rebanho produz gás metano do efeito estufa; andar em transportes públicos ou bicicletas; não consumir substâncias destruidoras da camada de ozônio (como sprays que contêm CFC); realizar coleta seletiva em casas e empresas; realizar reciclagem e reutilização de materiais, entre outros;



Reciclagem e fontes de energia limpas são formas de colocar em prática o desenvolvimento sustentável

*** ser economicamente viável:** a sustentabilidade não quer interromper o desenvolvimento, mas corresponde a uma nova forma de pensar, buscando meios que propiciem o crescimento econômico sem agredir o meio ambiente.

Nesse processo, desenvolvem-se novas oportunidades de negócios que podem ser aproveitadas por pessoas e empresas.

A reciclagem é um exemplo de ideia que pode ser usada no desenvolvimento sustentável, mas se o gasto com a reciclagem de determinado material for maior que o de extrair o recurso bruto da natureza, esse processo não será economicamente viável e tenderá a não continuar. A sustentabilidade, por outro lado, está relacionada com a ideia de continuidade – como essas vertentes podem manter-se em equilíbrio ao longo do tempo. Por isso, pesquisas devem ser realizadas para desenvolver meios que tornem economicamente viável a reciclagem de um determinado material.

Um exemplo que mostra como o desenvolvimento sustentável pode ser não só economicamente viável, mas também trazer vantagens, é o uso de lâmpadas fluorescentes, que resultam em uma economia de 80% na conta de luz porque ela dura dez vezes mais que as incandescentes.

* **ser socialmente justo:** isso envolve ética, justiça social, educação de qualidade, trabalho decente para todos, solidariedade e considerar que nosso planeta é um só e que cada ação afeta o todo, pois a vida é interação e tudo está relacionado.

Um exemplo que podemos citar é o uso de transporte coletivo como um meio sustentável de diminuir a quantidade de carros e, conseqüentemente, a poluição gerada para o meio ambiente. Porém, além de ser de qualidade, esses meios de transporte também devem possuir mecanismos que o deixem acessíveis e confortáveis para o uso de todos, inclusive de idosos e de pessoas com deficiências. Desse modo, as ideias e tecnologias que têm a sustentabilidade como foco devem levar em conta também classes e grupos menos favorecidos.

Outro exemplo que alia esses três pontos já mencionados é o modelo da agricultura. Hoje esse modelo privilegia alta especialização, menor diversidade e maior uso de produtos químicos. Dá-se preferência ao cultivo extensivo de monoculturas, com uso excessivo de fertilizantes e agrotóxicos que acabam por poluir o solo, as águas e provocar graves alterações no ecossistema e na saúde da população. No entanto, considerando a agricultura sustentável, podemos enfatizar a agricultura familiar, que além de dar maior oportunidade para pessoas menos favorecidas, também incentiva práticas ecologicamente corretas, como a diversificação de cultivos, o menor uso de insumos industriais, o uso sustentável dos recursos genéticos e a agroecologia.

* **ser culturalmente diverso:** valorizar a diversidade, promover relações de respeito com todos e gerar benefícios para todos. Por exemplo, hoje a renda de uma pessoa negra no Brasil é, em média, 50% menor que a de uma pessoa branca. As ideias sustentáveis difundidas devem promover a igualdade, não a desigualdade e preconceito que vemos hoje.

Jennifer Fogaça

<https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/quimica/o-que-e-sustentabilidade.htm>(<https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/quimica/o-que-e-sustentabilidade.htm>)

[Topo](#)



3 dicas para aumentar sua resiliência

Todo mundo sabe que o estresse é capaz de fazer muito mal à nossa saúde, mas você sabia que o estresse já começa a impactar negativamente nossa rotina muito antes dos problemas de saúde (gastrite, pressão alta, infecções recorrentes, etc.) aparecerem? Uma alta carga de estresse é capaz de trazer algumas mudanças importantes no nosso dia a dia de forma quase silenciosa, como um cansaço excessivo, a necessidade de comer alimentos mais gordurosos ou açucarados, o maior consumo de bebidas alcoólicas, dentre outros comportamentos que acabam tornando difícil a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Esse ciclo vicioso provocado pelo estresse, por si só, já seria bastante danoso para nossa qualidade de vida, mas a resposta ao estresse recorrente ou continuado, pode ser ainda pior. A liberação do cortisol, conhecido como hormônio do estresse, traz ainda impactos diretos sobre o cérebro, diminuindo a nossa habilidade de planejamento, aumentando nossa impulsividade e reduzindo a eficiência de uma das nossas habilidades mais distintas como seres humanos, a capacidade de tomar boas decisões. É isso mesmo! O excesso de estresse te deixa menos saudável, menos produtivo e ainda atrapalha sua capacidade cognitiva.

Segundo dados da Previdência Social, os transtornos mentais e emocionais associados ao estresse são atualmente a segunda causa de afastamento médico dos trabalhadores no Brasil. Nos últimos anos a concessão de auxílio-doença devido a transtornos emocionais cresceu quase 20 vezes e, é comum que os trabalhadores passem mais de 100 dias longe de suas funções, tornando o controle do estresse um dos principais alvos das empresas que se preocupam com um ambiente saudável e produtivo.

O estresse é uma das bases emocionais mais importantes que precisam ser trabalhadas dentro das organizações, justamente por impactar diretamente aspectos chave das empresas como a saúde e qualidade de vida do colaborador, liderança, comunicação interna, tomada de decisão e a gestão da mudança. Por isso, decidimos dar algumas dicas de como controlar a resposta ao estresse e se tornar mais resiliente.

Há mais de 15 anos desenvolvemos pesquisas para entender a resposta ao estresse em diferentes grupos e contextos, e depois de

um longo período estudando esse fenômeno, decidimos contribuir para que pessoas e organizações pudessem desenvolver uma maior capacidade de lidar com o estresse. Com base em referências científicas de renome, criamos um modelo para controle do estresse pautado em 3 pilares emocionais fundamentais para o aumento da resiliência, são eles: Suporte Social, Relaxamento e Elaboração.

- **Suporte social:** Para nós é fundamental viver em grupo, mas não estamos falando aqui do total de amigos que se tem nas redes sociais. Por sermos animais sociais, precisamos estar perto de pessoas que sabemos que podemos contar. Ter uma rede de apoio emocional é uma das formas mais eficientes de reduzir a resposta ao estresse. Estudos mostraram que ter um amigo ao seu lado durante uma situação estressante é capaz de reduzir significativamente a resposta do hormônio cortisol, mostrando que um bom amigo pode fazer muito bem para sua saúde. Por isso, não deixe para depois os encontros de família e as saídas com os amigos, mantenha na sua agenda um horário cativo para aqueles que representam a sua rede de afeto!

- **Relaxamento:** A resposta ao estresse é marcada por uma ativação do Sistema Nervoso Simpático (SNS), que comumente provoca respostas como a aceleração dos batimentos cardíacos, respirações cada vez mais curtas e superficiais, dentre outras. Com o tempo, esta ativação recorrente gera um desgaste no organismo e para contrapor estes efeitos é comum a recomendação de atividades que promovam o relaxamento, como exercícios de respiração, alongamento e a prática de meditação. Estas atividades são consideradas alternativas estratégicas no combate ao estresse, justamente por serem capazes de provocar a ativação de um segundo sistema, o Sistema Nervoso Parassimpático (SNP). O SNP é capaz de gerar ativações muitas vezes antagônicas ao SNS e por isso oferece uma arma potente para o controle da resposta ao estresse.



- **Elaboração:** A elaboração permite tornar consciente processos e sentimentos que muitas vezes estão associados à resposta ao estresse, permitindo que haja um maior autoconhecimento e com isso o desenvolvimento de estratégias mais eficientes de regulação da resposta ao estresse. A elaboração pode ser feita de várias formas, como a criação de um diário ou um bate papo com amigos, porém, o mais importante neste processo é que se possa escutar (falando em voz alta) ou ler suas próprias ideias, sentimentos e experiências. Ao identificar de maneira mais eficiente as situações e gatilhos que deflagram a resposta ao estresse, somos mais eficientes em buscar estratégias para lidar com estas questões.

Em conjunto, a aplicação recorrente desses três pilares é capaz de aumentar significativamente nossa resiliência ao estresse. É importante destacar que não há uma receita infalível que atenda a todos, mas que existem muitas maneiras de se vivenciar o suporte social, o relaxamento e o processo de elaboração, oferecendo a cada um diferentes possibilidades na hora de viver uma vida mais equilibrada, dentro e fora do trabalho.

Agora que você já descobriu dicas importantes de como equilibrar o estresse do dia-a-dia, que tal pensar como colocá-las em prática no novo ano que se aproxima, para tornar sua vida cada vez mais saudável e produtiva?

Ana Carolina Souza

<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2018/12/27/3-dicas-para-aumentar-sua-resiliencia-em-2019>
(<https://www.nemesisneuro.com/single-post/2018/12/27/3-dicas-para-aumentar-sua-resiliencia-em-2019>)

[Topo](#)



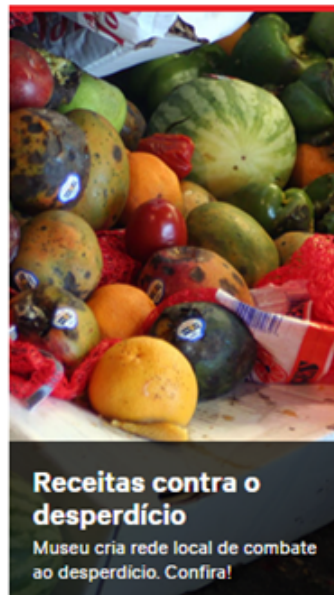
Momento Cultural!



- Já conhece o Museu do Amanhã? Não? Então vá!

Visite o site através do link <https://museudoamanha.org.br/pt-br>(<https://museudoamanha.org.br/pt-br>) e conheça as atividades culturais do momento.

Falando ainda sobre sustentabilidade, o Museu oferece a exposição Futuro Comestível e o Projeto Alimentação-Receitas Contra o Desperdício.



- Para quem tem curiosidade em animação, visite o site do Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB) e se informe sobre a exposição Dreamworks Animation: Uma Jornada do Esboço à Tela.



[Topo](#)



Caridade



Caridade.



[Topo](#)

PESQUISA DE AVALIAÇÃO(https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1IQaXt0yPI5WqOAmKuza_EeU3xnlJqrVmugd6r7CBUNkQ20Fo1SUNBTehESzAwWFRWV1dHODFJOS4u).